



NORDIC WALKING

Kilka rad, które nam pomogą na początku z Nordic Walking:

Odpowiednie obuwie

Podczas marszu z kijkami wydłużamy krok, dlatego lepiej mieć buty bez ostrego zakończenia na pięcie podeszwy i podeszwę, która pozwoli na płynne odbicie stopy i swobodny ruch kostek, żeby krocząc nie ocierać sobie pięt i kostek.

Ustawienie długości kijków

Kijki postawimy obok kostek i opuszczymy ramiona swobodnie do przodu. Kąt w zgiętych łokciach powinien wynosić w przybliżeniu 90 stopni. Dla początkujących polecamy kąt mniejszy niż kąt ostry, żeby się lepiej chodziło.

Na końcach kijków większością mamy gumowe nakładki. Te wyrównamy tak, żeby pozwalały na płynne odbicie kijków. Kijki nie powinny podczas odbicia ześlizgiwać się na boki albo za nas i w ten sposób możemy lepiej się na nich wesprzeć.

Rękojeść na kijku

Kijki mają rękojeść z rękawiczką, nakładamy rękawiczkę i zabezpieczamy ją przy pomocy rzepa. Długość paska nastawimy tak, aby przy opuszczeniu kijka rękojeść nie oddalała się zbyt daleko od dłoni, tak aby podczas marszu móc rozluźniać zwarcie dłoni.

Technika marszu

Tułów lekko pochylamy do przodu, głowa jest w przedłużeniu kręgosłupa, barki odciągamy od uszy, trzymamy proste plecy. Podczas marszu bark rotuje w stosunku do miednicy, stopy kroczą przez piętę i wybijają się z palców.

Kijek w przedzie wbijamy w połowie odległości między piętą jednej a czubkiem drugiej nogi. Z czubka stopy się wybijamy i na kijku chwytamy rękojeść.

Na kijku, który jest za nami, możemy dzięki rękawiczkce uchwyt rozluźniać. W ten sposób podczas marszu pracują również górne kończyny.

Podczas marszu z górki staramy się środek ciężkości ciała obniżyć, oba kolana są cały czas lekko zgięte. Uważamy na to, żeby kijka nigdy nie kłaść wprost przed siebie dlatego, że mogłby się osunąć i moglibyśmy się pośliznąć. Kijek wbijamy w połowie odległości między piętą jednej a czubkiem drugiej nogi i na tym kijku się ciągle wspieramy. Gdyby doszło do upadku, to zostanie wyhamowany.

Marsz pod górkę jest dla początkujących najbardziej odpowiedni. Skłon tułowia jest większy, krok krótszy, bardziej włączy się wsparcie kończyn górnych. Zwracamy uwagę na to, żeby nie garbić klatkę piersiową między łopatkami. Pozostaniemy ciągle wyciągnięci za głowę i staramy się i przy krótszym kroku wbijać kijek w połowie odległości między piętą jednej a czubkiem drugiej nogi.