



NORDIC WALKING

Marsz z kijkami jest bardzo dobrą formą marszu kondycyjnego przede wszystkim dla osób w wyższym wieku. Efektywnie wykorzystujemy ruch ramion do zwiększenia wydatku energetycznego i do włączenia większej grupy mięśni. Dzięki ruchowi ramion utrzymujemy ruchliwość stawu barkowego. Podczas marszu z kijkami osiągniemy lepszą stabilność marszu i mniejsze obciążenie nośnych stawów głównie podczas schodzenia z górki. Przed rozpoczęciem treningu z kijkami trzeba się rozgrzać i rozciągnąć 10-15 minut z lekkim obciążeniem. Idealne jest nastawianie intensywności obciążenia według frekwencji tętna nastawionego według testu w laboratorium. Podczas marszu uważamy na oddychanie. Aktywujemy przeponę brzuszną i pogłęwiamy oddech. Wdychamy nosem i wydychamy ustami. Polecamy marsz z przerwą, najpierw mniej więcej co 10 kroków, stopniowo można dodawać kroki, ale tylko do problemów. Tego sposobu nie stosujemy u osób ze schorzeniami serca i płuc. Pierwsze efekty są widoczne po miesiącu treningu.