



Poradnik Efektywnego treningu nordic walking



Cześć!

Cieszę się, że dołączyłeś do grona nordic walkingowców! To mój ulubiony sport, który praktykuję od lat, dlatego chcę podzielić się z Tobą swoją wiedzą na ten temat.

Poniżej znajdziesz garść potrzebnych informacji, które podpowiedzą Ci jak efektywnie ćwiczyć i chodzić z kijkami, żeby osiągnąć upragnione rezultaty.

Przyjemniej lektury!

Aleksander Wilanowski

TEMATY



Najkorzystniejszy poziom intensywności treningowej



Prawidłowa technika nordic walking



Charakterystyka kluczowych elementów techniki



Prawidłowe zastosowanie kijków nordic walking

Odwiedź nas!

Tutaj znajdziesz więcej ciekawych informacji



DOBIERZ SWÓJ NAJKORZYSTNIEJSZY POZIOM INTENSYWNOŚCI TRENINGOWEJ

Przykładowe wartości dla kobiety w wieku 40 lat ważącej 70 kg

	Poziom intensywności treningowej	Czas ćwiczeń	Charakter treningu
Strefa 1	do 50% HR max Tętno: 70–92	30–60 minut	Podstawowe formy wysiłku , łatwe dla całego układu ruchu, polecane osobom w okresie rekonwalescencji. Wysiłek na tym poziomie to minimum, powtarzane jednak systematycznie może mieć korzystny wpływ na zdrowie, ale nie przynosi korzyści ze sportowego punktu widzenia.
Strefa 2	50–60% HR max Tętno: 92–110	20–40 minut	To najniższy poziom intensywności treningowej, która ma zauważalny wpływ na kondycję i zdrowie. Polecany osobom początkującym lub po długiej przerwie w ćwiczeniach. Jest to również dobry zakres dla aktywnej regeneracji między intensywnymi treningami. W strefie tej organizm zaczyna wykorzystywać tłuszcz jako źródło energii.
Strefa 3	60–70% HR max Tętno: 110–128	40–80 minut	To zakres treningu zdrowotnego , korzystny szczególnie pod względem pracy serca i całego układu krążenia. Głównym źródłem energii jest tutaj tłuszcz, więc to idealny przedział dla osób walczących z nadwagą.
Strefa 4	71–80% HR max Tętno: 128–147	10–40 minut	Strefa prozdrowotna . Wysiłek w tym zakresie najlepiej oddziałuje na pracę układu oddechowego i krwionośnego. Taki trening pozwala już na niewielką poprawę kondycji i ogólnej siły mięśniowej.
Strefa 5	80–90% HR max Tętno: 147–165	5–10 minut	To strefa, w której organizm przechodzi z przemian tlenowych na beztlenowe (85–90%) i nie nadąża już z usuwaniem kwasu mlekowego z mięśni. Pojawiają się zmęczenie, szybki i głęboki oddech, a mięśnie zaczynają boleć. Jeśli chcesz poprawić kondycję i wyniki sportowe, powinieneś włączyć do swoich treningów pracę na tym poziomie wydolnościowym.
Strefa 6	90–100% HR max Tętno: 165–184	Mniej niż 5 minut	Wysiłki maksymalne, sprinty . O tym, że udało Ci się osiągnąć ten zakres, powiedzą Ci: zadyszka, ból mięśni i niemożność kontynuowania ćwiczenia. Tę strefę powinny wprowadzać do swoich treningów jedynie osoby bardzo dobrze przygotowane, szczególnie chcące poprawić szybkość.



PRAWIDŁOWA TECHNIKA NORDIC WALKING

Ideą nordic walking jest zaangażowanie jak największych partii mięśni poprzez zamaszyste ruchy ramion, długi krok i prawidłowe zastosowanie kijków do odpychania. Jeśli połączysz prawidłową technikę z szybkością i intensywnością, otrzymasz optymalny wysiłek wytrzymałościowy.



Technika nordic walking bazuje na **naturalnym cyklu ruchowym, jakim jest chód**. Ze względu na pracę ramion i nóg jest podobna do biegu narciarskiego techniką klasyczną.

Przez mocne odepchnięcia kijami od podłoża uruchamiane są **mięśnie ramion, obręczy barkowej, grzbietu, klatki piersiowej i brzucha**. Dzięki długiemu krokowi angażujesz **mięśnie nóg i obręczy biodrowej**.

Istotnym elementem łączącym technikę nordic walking i jazdę na nartach biegowych jest **brak fazy lotu**, charakterystycznej dla biegu, co w połączeniu z mocnym odepchnięciem kijami zapewnia znaczne odciążenie stawów kończyn dolnych i kręgosłupa.

Technika nordic walking dzięki swojej naturalności jest już w początkowej fazie nauki łatwa do opanowania wręcz intuicyjnie. Swobodny marsz, ręce pracują tylko z przodu, kije same wbijają się w ziemię.

Trudności mogą pojawić się wtedy, gdy zechcesz zwiększyć intensywność marszu, wydłużyć krok, usprawnić wymach ramion wraz z wypuszczeniem kijków z rąk. Są to elementy, które wymagają poprawy wydolności, siły, uelastycznienia mięśni i stawów oraz koordynacji. Każdy, również Ty, może to opanować – potrzeba tylko czasu i systematycznej pracy.



CHARAKTERYSTYKA KLUCZOWYCH ELEMENTÓW TECHNIKI

Podstawą poprawnego wykonania wszystkich elementów technicznych jest: **długi i dynamiczny krok**. Kontroluj to na każdym treningu. Mobilizuj mięśnie nóg do pracy, bo bez tego Twój trud okaże się daremny. Gdy stawiasz długie kroki, dajesz sobie czas na długie wymachy ramion do tyłu.



Jak sprawdzić swoją minimalną długość kroku?

Położ kij na ziemi i stań tak, by przy jednym końcu postawić piętę, a przy drugim – palce drugiej stopy. Zrób kilka ruchów imitujących ruch stopy w czasie marszu, a następnie pokonaj długość kijka po wzięciu 2-3 kroków rozpędu.

Pamiętaj, że gdy idziesz z kijami, zyskujesz dodatkowy element napędzający i stabilizujący Twoją postawę, dzięki czemu krok będzie jeszcze dłuższy. Dlatego nie obawiam się podkreślić, że długość kroku równa długości kijka to **konieczne minimum**, które musisz osiągnąć. Ale hola, hola! Niech Ci nie przychodzi do głowy skracanie kijków! Nie tędy droga!



Długi krok, oprócz tego, że pomoże Ci pracować nad kolejnymi elementami techniki, pobudzi do intensywniejszego ruchu oraz lepiej wyrzeźbi mięśnie podudzi, ud i pośladków.

Każdy krok zaczynaj od pięty, jednocześnie zadzierając palce do góry. Następnie wykonuj przetoczenie przez całe śródstopie – aż do mocnego oddepcnięcia z palców. Takie zaangażowanie stopy już po kilkuset metrach marszu powinno zaowocować odczuwalnym napięciem w mięśniach łydki (z przodu i z tyłu).

Ze stóp odbijaj się do przodu, a nie do góry.

Stawy kolanowe pełnią funkcję amortyzatorów, zapobiegają nadmiernym obciążeniom. Uginaj je swobodnie, odpowiednio do długości kroku. Nie usztywniaj ich. Pilnuj też, aby stopa zawsze była wysunięta w przód dalej niż kolano.

Obręcz biodrowa powinna być rozluźniona, dzięki temu umożliwi swobodną pracę mięśni ud i pośladków. Nie wykonuj przesadnych skrętów biodrami, które wykraczają poza naturalny ruch potrzebny do marszu długim krokiem.





Pamiętaj o braku fazy lotu: jedna stopa zawsze utrzymuje kontakt z podłożem. Nie przeskakuj, ale maszeruj.

Praca ramion

Pracę ramion proponuję podzielić na 3 elementy:

wymach w przód

wymach w tył

wypuszczanie kija z dłoni

Właśnie w tej kolejności. Nie zaczynaj kolejnego etapu, jeśli nie masz pewności, że udało Ci się opanować wszystkie wcześniejsze.

W momencie wbijania kija w ziemię i podczas ruchu od linii bioder w przód dłoń jest **zaciśnięta w pięść**. To stanowczy i mocny chwyt, pozwalający na pewny kontakt z podłożem i efektywne odepchnięcie.

Zaciśnięta dłoń stanowi też warunek Twojego bezpieczeństwa. Kij niewłaściwie trzymany może się źle wbić, odbić od podłoża (np. od korzenia lub kamienia), zahaczyć o spodnie, wreszcie – wpaść pod nogi, co grozi potknięciem.

Dłoń i nadgarstek utrzymują kij cały czas pod **kątem ostrym w stosunku do podłoża**, tak by wbijać go w połowie kroku (będzie o tym mowa kilka stron dalej).

Łokcie, podobnie jak kolana, pełnią **funkcję amortyzatorów**. Nie mogą być ani maksymalnie wyprostowane, ani ugięte pod kątem prostym.

Wykonuj wymachy z łokciem w pozycji pośredniej, ugięcie ok. 160–170°. Można powiedzieć, że jest to wymach zbliżony do tego, który wykonujemy, **ściskając czyjąś dłoń na powitanie**.



Ważne: staw ramienny bierze aktywny udział w wymachu w przód!

Wymach ramion w tył

Ramiona podążają w przód i w tył po naturalnym torze ruchu, tak jak w czasie marszu bez kijów – kołyszą się po łuku.

Dłoń mija linię ciała na wysokości stawu biodrowego.

Dłoń za linią bioder powoli rozluźnia chwyt na kiju i płynnie go łapie, tak by w trakcie powrotu przy linii bioder była już zaciśnięta w pięść.

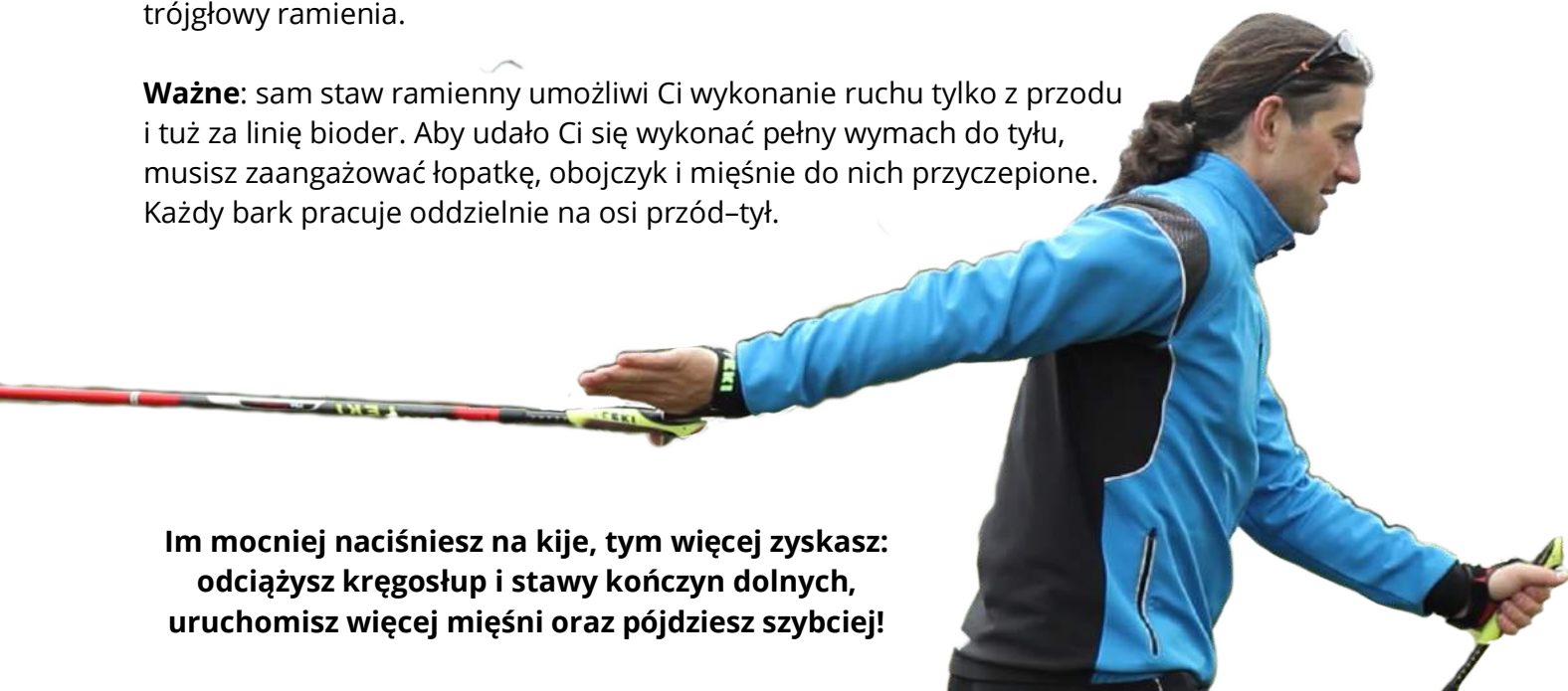


Jeśli nie otworzysz palców z tyłu, wymach okaże się krótszy. Nie będziesz w stanie wyprostować łokcia, a kijek może zostać podbity przez palce i stracić kontakt z podłożem.

Kiedy dłoń jest już otwarta, nie zmniejszaj nacisku. Do odepchnięcia z tyłu wykorzystaj pasek mocujący dłoń do kijka. W tym momencie musisz poczuć, że uzyskujesz dodatkowe przyspieszenie, a mięśnie ramion się napinają.

Podczas wymachu w tył staw łokciowy nadal znajduje się w pozycji pośredniej. W końcowej fazie – podczas maksymalnego wymachu – wyprostuj ramię jak najmocniej, by napiąć mięsień trójkłowy ramienia.

Ważne: sam staw ramienny umożliwi Ci wykonanie ruchu tylko z przodu i tuż za linię bioder. Aby udało Ci się wykonać pełny wymach do tyłu, musisz zaangażować łopatkę, obojczyk i mięśnie do nich przyczepione. Każdy bark pracuje oddzielnie na osi przód-tył.



**Im mocniej naciśniesz na kije, tym więcej zyskasz:
odciążysz kręgosłup i stawy kończyn dolnych,
uruchomisz więcej mięśni oraz pójdziesz szybciej!**



PRAWIDŁOWE ZASTOSOWANIE KIJÓW NORDIC WALKING

Kij powinien wbijać się w podłoże pod kątem ostrym, pośrodku długości kroku. Dlaczego?

Środek długości kroku to punkt, na który w czasie marszu pada środek ciężkości ciała.

Gdy będziesz wbijać kij właśnie w tym miejscu, zyskasz najlepsze odciążenie kręgosłupa i stawów kończyn dolnych.

Punkt ten gwarantuje również **poprawne wykonanie wymachu z przodu i z tyłu**. Jeśli kij wbijesz zbyt mocno z przodu, będzie Ci trudno wykonać wymach w tył. A jeśli wbijesz kij za daleko z tyłu, stracisz wymach z przodu i dobre odbicie.

Gdy przenosisz kije do przodu, nie ciągnij ich po podłożu! To niestety bardzo często spotykany błąd. Kije powinny wbijać się w ziemię od góry. Jedyne dźwięki, jakie wydają, to stukanie, a nie stukanie i szuranie.

TRENUJĄC - PAMIĘTAJ!



Odpowiednio nawadniaj organizm



Zjedz coś przed i po treningu



Dostosuj czas ćwiczeń do swoich potrzeb i możliwości



Relaks to także ważna część treningowa

Do zobaczenia na szlaku!

