

Temat: Poznajemy historię i technikę marszu nordic walking, marsz terenowy.

Historia Nordic Walking

Historia Nordic Walking sięga starożytnych czasów, kiedy to wędrujący z owcami pasterze, podczas swego marszu podpierali się kijami. Analogicznie w tym samym celu wędrujący turyści w górach od najdawniejszych czasów używali kijów do wsparcia się podczas długich podróży. Technika marszu polegała jednak jedynie na wspieraniu się na kijach oraz zwiększeniu płaszczyzny podparcia zapobiegając upadkom. Ówczesna nazwa tego typu aktywności to trekking.

Samych narodzin Nordic Walking dopatruje się w 30-tych latach XX wieku. Wtedy to fińscy sportowcy prowadzeni przez swoich trenerów wykorzystywali kije do tzw. "suchej zaprawy" podczas lata- czyli przygotowaniu kondycji poprzez biegi z kijami. Jako pierwszy nazwę Nordic Walking wprowadził Marko Kantaneva pisząc pracę magisterską na temat wykorzystania narciarskich kijów w treningu. Po opublikowaniu artykułu oraz stworzeniu pierwszych profesjonalnych kijów (dzięki współpracy z fińskim producentem sprzętu narciarskiego) rozpoczął popularyzację tej formy aktywności ruchowej. W latach 80-tych ubiegłego wieku nastąpił prawdziwy rozkwit tej dyscypliny. Technika marszu z kijami zaczęła być szeroko stosowana wśród narciarzy biegowych w Skandynawii. Podobny trening w tym czasie zaczynają stosować polscy narciarze. Dzięki licznym badaniom w kolejnych latach, prowadzonym wśród sportowców okazało się, iż aktywność ta oprócz treningu sportowego może być z powodzeniem stosowana na poziomie rekreacyjnym czy nawet rehabilitacyjnym. Następnie w 1997 roku dzięki współpracy Fińskiego instytutu Sportu w Vierumaki, Fińskiego Centralnego Stowarzyszenia Sportów Rekreacyjnych i Aktywności „Outdoor Suomen Latu” i firmą „Exel”, sport ten został wprowadzony na arenę międzynarodową.

Na przełomie lat 80-90-tych w praktyce klinicznej marsz z kijkami stosowano u osób z przeróżnymi jednostkami chorobowymi podczas rehabilitacji czy zapobiegawczo. Badania przeprowadzone w Europie Zachodniej wskazują na pozytywny wpływ Nordic Walking na osoby z chorobami układu oddechowego, przewlekłą niewydolnością serca, po wypadkach, zabiegach ortopedycznych czy kontuzjach sportowych. Marsz z kijkami jest również niesłychanie przydatny w profilaktyce prozdrowotnej osób w każdym wieku. W obecnym wydaniu aktywność ta jest dość młodym sportem, jednak ilość osób ją uprawiających szacuje się na ponad 10 milionów ludzi na całym świecie. Co więcej liczba osób uprawiających tę aktywność stale rośnie, zrzeszając zwolenników każdej narodowości, wieku czy płci.

Najważniejsze elementy techniki nordic walking:

- Ręce i nogi pracują naprzemiennie (lewa ręka – prawa noga itd.)
- Ruch ręki wyprowadzany jest z ramienia, nie z łokcia!
- Ręka z przodu wychodzi do wysokości pępka, a z tyłu wyprowadzana jest poza linię pośladków.
- Dłoń zaciska się z przodu na rękojeści kija, następuje wbicie i potem rozluźnia się, aż do całkowitego puszczenia kija za biodrem.

Ważne elementy techniki nordic walking:

- Kroki w nordic walking powinny być długie.
- Kij powinien wbijać się w przestrzeni pomiędzy tylną nogą, a środkiem długości kroku.
- Kije powinny unosić się w momencie wyprowadzania ręki do przodu, nie powinny szurać po podłożu. Podniesienie musi być spowodowane samym wymachem, nie trzymaniem rękojęści.
- Sylwetka chodzącego powinna być wyprostowana.
- Krok powinien rozpoczynać się z pięty.
- Ręce powinny pracować symetrycznie względem siebie, tzn. jednakowo i równolegle, bez odchodzenia na boki.
- Wbicie powinno być odczuwalne.
- Chodzący powinien wykorzystywać rotację tułowia i pracować również całym barkami.

Koniec z teorią.

1. Znajdź w domu 2 kije (pożycz od mamy lub babci) albo znajdziesz w lesie - muszą być odpowiednio długie i równe.
2. Ubierz się wygodnie i sportowo - stosownie do pogody (dobre są też rękawiczki np. rowerowe).
3. Wyznacz sobie trasę, najlepiej polną, leśną drogą.
4. Ruszaj, stosując się do wskazówek , pomagaj sobie kijkami.

Będzie mi miło, jeśli krótko opiszesz swoją trasę w mailu.(nie jest to zadanie obowiązkowe)