

Temat: Doskonalimy ćwiczenia techniki nordic walking, wiemy jak bezpiecznie wykonywać ćwiczenia.

Mam nadzieję, że znalazłeś / znalazłaś jakąś fajną trasę do przejścia z kijkami ?  
Zanim znowu wybierzesz się w drogę wykonaj rozgrzewkę !

Każda dłoń chwyta kij na środku (kije wzdłuż ramion, uważaj aby się nie uderzyć), wykonaj po 20 powtórzeń :

1. krążenia ramion w przód i w tył
2. krążenia naprzemienne
3. naprzemienne wymachy
4. marsz w miejscu z wymachami rąk
  - z wysokim unoszeniem kolan
  - z uderzenie piętami o pośladki

Chwyć kije razem po obu końcach i wykonaj :

5. wiosłowanie
6. mocne wymachy ze skrętem tułowia
7. zarzuć kije z tyłu na łopatki trzymając za oba końce, kolana lekko ugnij i wykonaj skręty tułowia od pasa w górę.

Oprzyj każdą rękę na kiju wbijając je w ziemię po swojej prawej i lewej stronie, wykonaj ćwiczenia :

8. wymachy w przód i tył prawą nogą i lewą nogą
9. wymachy do boku prawą i lewą nogą
10. przysiady (20)
11. wspięcia na palce i pięty

12. Chwytając kije razem po obu końcach przed sobą, wykonaj krążenia tułowia.

Rozgrzewka wykonana, ruszaj w teren !