

Temat: Z kijkami-nordic waling.

Dzień dobry☺

Wracając do tematu wydolności fizycznej mam dla Was kolejną propozycję☺



Nordic walking- tak zwane „chodzenie z kijkami” jest świetnym ćwiczeniem, aby poprawić sobie wydolność fizyczną. Nordic walking to sport mobilizujący wiele mięśni, ale odciążający przy tym stawy i kręgosłup. Spacer z kijkami to aktywność fizyczna przeznaczona dla osób w różnym wieku.

Kijki są wyposażone w antypoślizgowe uchwyty, a także system zapięć, co umożliwia specjalną technikę chodzenia. Mają również dwie końcówki. Jedną gumową przeznaczoną do spacerowanie po twardym podłożu, oraz drugą szpiczastą, której używa się do chodzenia po plaży czy lesie.

Nordic Walking – jak wpływa na zdrowie?

- podczas aktywności rozszerzają się naczynia krwionośne, co ułatwia transport tlenu. Z potem usuwany jest nadmiar soli, co z kolei przyczynia się do normalizacji ciśnienia tętniczego
- spacer z kijkami przyspiesza ponadto przemianę materii. Usprawnia pracę jelit i pomaga szybciej spalić kalorie
- sport ten zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa. Koryguje ponadto wady postawy i łagodzi napięcie mięśniowe w okolicy ramion, barków i pleców
- nordic walking zmusza do pracy mięśnie tylnej części ramion – tricepsy i eliminuje problem tzw. pelikanów – obwisłej skóry ramion, która pojawia się wskutek braku aktywności fizycznej
- w czasie treningu nordic walking zwiększa się pojemność naszych płuc, a także odporność organizmu
- sport dodaje siły i witalności, zwłaszcza jeśli jest uprawiany na świeżym powietrzu, w otoczeniu natury. Nordic walking to nie tylko świetny sposób na poprawę zdrowia, ale też aktywny odpoczynek
- spacerowanie z kijkami sprzyja również nawiązywaniu nowych kontaktów oraz zacieśnianiu rodzinnych i przyjacielskich więzi, a **wspólny spacer** to dobra forma rozrywki i sposób na relaks

Z poniższych filmików dowiedzie się o prawidłowej technice chodzenia oraz o najczęściej popełnianych błędach, aby sobie nie zaszkodzić, a czerpać tylko to co pozytywne☺

Technika chodzenia: https://www.youtube.com/watch?v=QH3_OqPTaNI

5 podstawowych błędów: <https://www.youtube.com/watch?v=qo8ytYb7cGc>

To co może jakiś spacer? telefony odkładamy ☺

Pozdrawiam ☺ M.P.

