

ONWF INSTRUCTOR MANUAL

POLSKA WERSJA

NORDIC WALKING INSTRUCTOR



**ONWF**  
SINCE  
1997

**WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION**

**Nordic Walking Instructor**

[WWW.ONWF.ORG](http://WWW.ONWF.ORG)

[WWW.NordicWalkingWorldCup.COM](http://WWW.NordicWalkingWorldCup.COM)

## Spis treści:

1. Wstęp
2. Misja ONWF
3. Obowiązki i przywileje Instruktora ONWF
4. Rys historyczny na świecie
5. Aspekty zdrowotne i zalety uprawiania Nordic Walking
6. Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania Nordic Walking
  
7. Technika Nordic Walking
8. Najczęstsze błędy techniki Nordic Walking
  
9. Kije do Nordic Walking
10. Zasady doboru odpowiedniej długości kijów
  
11. Szkolenie prawidłowej techniki Nordic Walking- metodyka
12. Trening Nordic Walking- budowa oraz najważniejsze aspekty
  
13. Zasady bezpieczeństwa na treningu i szkoleniu
  
14. Marketing i promocja prowadzonych szkoleń i treningów
  
15. Notatki
16. Moje zadanie domowe na najbliższy miesiąc
17. Karta oceny postawy i techniki Nordic Walking

## 1. Wstęp

“Głównym powodem dotarcia Nordic Walking do tak szerokiego grona było to, że był on odpowiedzią dla dużej liczby osób, tak zwanych, fizycznie nieaktywnych. Chociaż Ci ludzie próbowali wielu innych form ćwiczeń, tylko Nordic Walking okazał się być sportem, który prowadzi ich do świata regularnej aktywności fizycznej.

Dzisiaj Nordic Walking jest naprawdę jedną z najszybciej rozwijających się aktywności zdrowotnej i fizycznej na Ziemi. Przewiduję, że w przyszłości będzie on odgrywał znaczącą rolę w procesie utrzymania dobrego stanu zdrowia u ludzi w każdym wieku i w każdym miejscu na świecie.”

Marko Kantaneva - Twórca Nordic Walking, założyciel ONWF, 2005 Finlandia.



## 2. Misja ONWF



**World Original Nordic Walking Federation** to międzynarodowa federacja założona w 2010 roku przez twórcę Nordic Walking Marko Kantanevę. Organizacja zrzesza krajowe federacje, kluby sportowe, trenerów, instruktorów i sędziów tej dyscypliny z całego świata.

Misją ONWF jest tworzenie i utrzymanie najwyższych standardów szkoleniowych kształcących Trenerów, Instruktorów i Sędziów Nordic Walking oraz wspomaganie podopiecznych w tworzeniu grup, zajęć i szkoleń prawidłowej techniki marszu. ONWF zajmuje się również organizacją profesjonalnych zawodów Nordic Walking na poziomie krajowym i międzynarodowym.

## 3. Obowiązki i przywileje Instruktora ONWF

Zakres kompetencji zależy od Twojego doświadczenia. Oglądaj, nagrywaj, analizuj, by coraz bardziej intuicyjnie i w łatwy sposób zwracać uwagę oraz poprawiać innych pomagając im przy tym dążyć do prawidłowej techniki Nordic Walking. Twoim obowiązkiem jest prezentowanie zdobytych uprawnień na najwyższym poziomie. Samorozwój i doskonalenie to najważniejszy element, aby zawsze być na bieżąco z daną aktywnością i jej kierunkiem rozwoju.

### **Dodatkowo jako Instruktor ONWF masz szereg przywilejów:**

- możliwość rejestracji w międzynarodowej bazie Instruktorów Nordic Walking ONWF
- rejestrując konto w ww bazie otrzymujesz dostęp do aktualizowanych materiałów szkoleniowych
- możliwość rejestracji swojego klubu, grupy oraz skorzystania z wewnętrznego systemu grafików i koordynowania Uczestników grup Outrainer.com
- możliwość bezpłatnego powtórzenia szkolenia, nawet po dłuższej przerwie,
- możliwość wsparcia od szkoleniowców ONWF
- możliwość uczestniczenia w innych kursach, szkoleniach oraz konwencjach w atrakcyjnej cenie,
- możliwość preferencyjnego zakupu kijów oraz innych akcesoriów do Nordic Walking przy zastosowaniu instruktorskiej zniżki

Jak dołączyć do bazy instruktorów i jak stworzyć wizytówkę swojej grupy: [www.ONWF.org](http://www.ONWF.org)

### **Kursy rozwijające Twoje kompetencje:**

**Trener Nordic Walking** - kilku modułowy kurs, gdzie to Ty decydujesz, w którym kierunku chciałbyś dalej rozwijać się jako Instruktor/Trener. W modułach o zróżnicowanej tematyce przedstawione są ćwiczenia oraz kompetencje, które pomogą Ci prowadzić ciekawe, efektywne treningi zarówno z grupą, jak i indywidualnie. Do podstawowych modułów należą: Kształtowanie Sylwetki - różnorodne formy treningu z kijami, Medyczny i Funkcjonalny Trening Nordic Walking, gry, zabawy oraz ćwiczenia koordynacyjne w Nordic Walking, Przygotowanie Zawodnika Nordic Walking, Aspekty formalne i prawne w pracy Instruktor/Trenera, Instruktor Doskonały - sztuka pozyskiwania i utrzymania Podopiecznych, Podstawowe elementy organizacji zawodów Nordic Walking.

**Sędzia Nordic Walking** - Na kursie przede wszystkim dogłębnie poznasz tajniki prowadzenia wideoanalizy oraz bardzo szczegółowej oceny techniki marszu zarówno zawodników jak i uczestników Twoich zajęć. Kurs polecamy nie tylko osobom, które zamierzają związać się z obsługą sędziowską zawodów, ale również Instruktorom chętnym rozwinąć swoje kompetencje szczegółowej analizy techniki marszu. Dodatkowo opanowanie umiejętności i kompetencji związanych ze standardami pracy sędziego, takimi jak waga błędów, standard zgłaszania zastrzeżeń, prawidłowe oznakowanie trasy oraz przygotowanie start - mety, nauka odpowiedniej dla Nordic Walking zasady startowania zawodników, itd

#### 4. Nordic Walking – rys historyczny na Świecie i w Polsce

- Lata 20-ste XX wieku - pierwsze wzmianki o próbach wykorzystania kijków narciarskich w marszu w sezonie letnim, w roli pionierów występują narciarze biegowi, którzy w ten sposób chcą przygotować się do startów zimowych,
- 1966r, Helsinki - Leena Jääskeläinen - wykorzystanie kijków narciarskich w marszu na lekcjach w-f oraz przedstawienie korzyści z tego wynikających,
- 1979r, Finlandia - Mauri Repo - fiński trener narciarzy biegowych opisał metodę treningów marszowo - biegowych z kijami poza sezonem zimowym,
- 1985r, USA – Tom Rutlin - opracował technikę marszu z kijami, którą nazwał Exerstriding i w 1988 r opisał tę metodę w opracowaniu "Exerstrider Manual & Instruction Guide",
- 1990r, Tuomo Jantunen - próby wypromowania marszów z kijami jako ogólnodostępnej formy rekreacji ruchowej,
- 1991r, Finlandia - Marko Kantaneva - wprowadza zajęcia z kijami w szkole,
- 1994r, Finlandia - Marko Kantaneva prowadzi badania nad „Sauvakevely”,
- 1992r, - Tom Rutlin napisał książkę „Spacer z kijami”, gdzie po raz pierwszy przedstawiono różnice wynikające z marszu z kijkami w stosunku do marszu bez kijków,



#### HISTORIA DYSZYPLINY ZWANEJ NORDIC WALKING ZACZYNA SIĘ TAK NAPRAWDĘ DOPIERO OD TEGO MOMENTU

- **1997r, w Finlandii po raz pierwszy pojawia się nazwa „Nordic Walking” oraz pierwsze kijki Nordic Walking** zaprojektowane dzięki Marko Kantaneva przez firmę Exel, w których zastosowano specjalny rodzaj

paska pozwalający na daleki wzmach ramion do tyłu z jednoczesnym otwarciem dłoni; dodatkowo Marko Kantaneva napisał pierwszy podręcznik do nauki Nordic Walking „Sauvakävely”,

**Tehoja kuntoiluun sauvakävelystä**

**walker**  
\* exel composite walking pole \*

Sauvakävelyn avulla harjoitat jalkojen ohella myös ylävartalon. Kädet vahvistuvat ja rinta-voimien osuus aktiivisuus. Sauvakävely on 40% tavaranaisista kävelyistä tehokasmpi harjoitusmuoto. Exel on suunniteltu naisten, kävelyyn tarkoitettua Walker-mallista. Suoja sopii erittäin hyvin paitsi kanteleeseen, myös kanteleiden välillä harjoitteluun.

Anatomisesti muotoiltu erikois-hihna Evolution on erittäin tukeva ja helppo säätää.

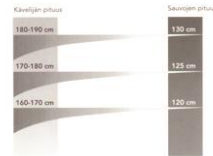
Ergonominen Pro Ergo-kahva.

Sauvan pituudet 120, 125 ja 130 cm, sopii erityisesti 160 - 190 cm pituisille ihmisille.

Sauvakävelyn suunniteltu soppa voidaan tarvittaessa suojata kummitallalla.

**exel**

**Kävelysauvan valinta**



**Millaista harjoitusta?**

Sauvakävelyssä käytetään kaikkia suuria liharyhmiä, aivan kuten maastohiihdossaakin. Idea on, että myös kädet ovat mukana harjoituksessa. Tämä lisää harjoituksen tehoa noin 40%.

**Suoritusmekaniikka**

Sauvakävelyn suoritusmekaniikka vastaa vuorohiihdon tekniikkaa. Tekniikan oppii nopeasti lajin luonnollisten liikeratojen ansiosta. Suorituksessa on muistettava antaa sauvan kädenojen tulla eteen siten, että nytyt johtavat liikettä takaa eteen ylös ja edestä taakse alas suoravälisesti vuorotellen. Luonnollisen kulman saavuttyöntöön voi määritellä niin, että kun etummainen käsivarsi on edessä hieman koukussa ja soppa eli sauvan kärki on vastakkaisen jalan kanssa samalla tasolla, niin vastakkainen käsi ja jalka ovat ojentuneena taakse työntöön.

**Peruskuntaa**

Sauvakävely on harjoituskäyttöä pitkäkestoinen, ja sen tulee kestää puolesta tunnista kahteen tuntiin harjoittajan kunnon mukaan. Harjoituksen tempo tulee olla rauhallinen ja sykkeen n. 120-150 l/min. Jos sykemittaukseen ei ole mahdollisuutta, voi käyttää kolmen P:n sääntöä: Pitää Pystyä Puhumaan.

Paras harjoitusmaasto on vaihteleva ja suhteellisen loivapöytäinen. Maaston korkeuserojen luonnollinen vaihtelu tekee harjoittelusta mielekkään ja innostavan. Alkuun harjoitusmaasto kannattaa valita mieluummin tasaiselta kuin jyrkiltä, vaihtelevilta maastoilta. Sauvakävely on tavalliselle elämäntapakuntolijalle erittäin sopiva ja monipuolinen harjoitusmuoto.

**Lisää suorituskykyä**

Sauvoja voi käyttää myös oman suorituskykyyn parantamiseen, tavoitteena esimerkiksi talven laturetjet. Tehokuntoliikelle sopivia, suorituskykyä parantavia harjoituksia ovat esimerkiksi sauvainne- ja sauvakokiharjoitukset.

Sauvainneharjoitus suoritetaan jatkuvana ylös-alas-kävelynä esimerkiksi puolen tunnin ajan. Ylös kävellessä reippaasti sauvoja apuna käyttäen ja alas rennosti palautellen. Alas päästyä lähdetään välittömästi nousemaan uudelleen ylös. Sauvainneharjoitus parantaa kovemman vauhdin sietokykyä, aerobista kestävyttä ja nopeaa palautumista.

Sauvalokkia tehdään huolellisen verryttelyn jälkeen. Suorituksessa käytetään melko lyhyttä rinteitä. Jyrkkyydeltään rinteiden tulee olla sellainen, että sen voi hyvin loikata ylös ja tulla reippaalla jalkailla alas. Rinne loikataan ylös haaranousutekniikkaa tapellen. Jos loikaminen tuottaa vaikeuksia, voidaan rinne nousta ylös jouston. Vauhti ei ole tärkeää, vaan tehokas ja loppuun viety ponnistus. Alas tullaan juosten ja alhaalla suoritetaan lyhyt palautusvyyrytely. Suorituksen tulisi kestää 20-60 minuuttia kunnon mukaan. Sauvalokkiharjoitus parantaa anaerobista kestävyttä ja vahvistaa hiihtolihaksia toimien näin myös voimaharjoituksena.

**Huolto**

Myös kipeytyneitä lihaksia voi hoitaa sauvakävelin. Tallon harjoitus suoritetaan rauhallisena ja lyhyenä suolla ja sen kesto on 20-30 minuuttia. Hiihtäjä ja rauhallinen suolla kulkeminen on miellyttävää, koska lihaksista ja luusto eivät rasitu. Sauvakävely sauvojen kanssa on mainio tapa palauttaa elimistö kovista fyysisistä rasituksista.

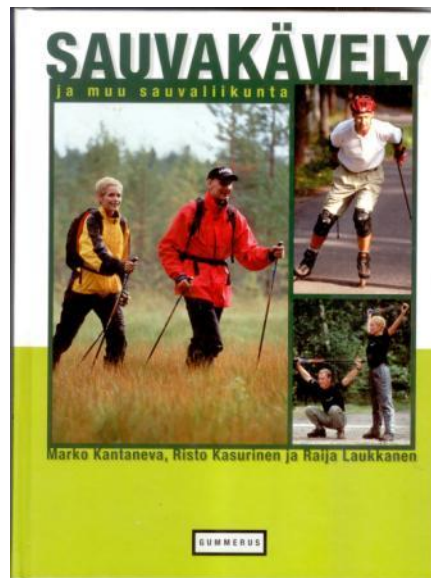
Tiedustele lisää!



Puh. (015) 3461 200

\* pierwsze na świecie kije do Nordic Walking, promowane z wizerunkiem Marko w tle

- 2000r. – Marko Kantaneva razem z firmą EXEL powołuje stowarzyszenie INWA i opracowuje system szkoleń instruktorskich oraz form promujących Nordic Walking poza granice Finlandii; Głównym szkoleniowcem jest Marko Kantanev
- 2002r. – Firma LEKI zaczyna produkować kijki do Nordic walking i opracowuje system szkoleń instruktorskich,
- 2005 r. – Liczbę entuzjastów Nordic Walking w Europie, na koniec 2005 r. szacowana była na 6 milionów,
- 2009r., Polska - Pierwsze Mistrzostwa Nordic Walking w Gnieźnie zorganizowane przez Polską Federację Nordic Walking,



- 2010r, Finlandia - Marko Kantaneva odchodzi ze Stowarzyszenia INWA i powołuje Federację ONWF,  
Polska - Pierwszy na świecie cykl zawodów Nordic Walking zorganizowany przez Polską Federację Nordic Walking,
- 2012r. Liczba entuzjastów techniki Nordic Walking jest szacowana na około 14 milionów,
- 2018r, Polska - Pierwsze Mistrzostwa Świata Nordic Walking w Mosinie obok Poznania zorganizowane przez Nordic Walking Poland pod patronatem ONWF,
- 2022r, Polska - II Mistrzostwa Świata Nordic Walking u Choczewie zorganizowane przez Nordic Walking Poland i Polską Federację Nordic Walking pod patronatem ONWF i ENWO.

## 5. Aspekty zdrowotne i zalety Nordic Walking



Nordic walking to bardzo prosta forma aktywności fizycznej, która jest wykonywana na świeżym powietrzu, co daje wiele korzyści związanych z połączenia łatwej formy ruchu z kontaktem z naturą. Oto korzyści, jakie może przynieść uprawianie Nordic Walking:

### - **ODCIĄŻENIE STAWÓW**

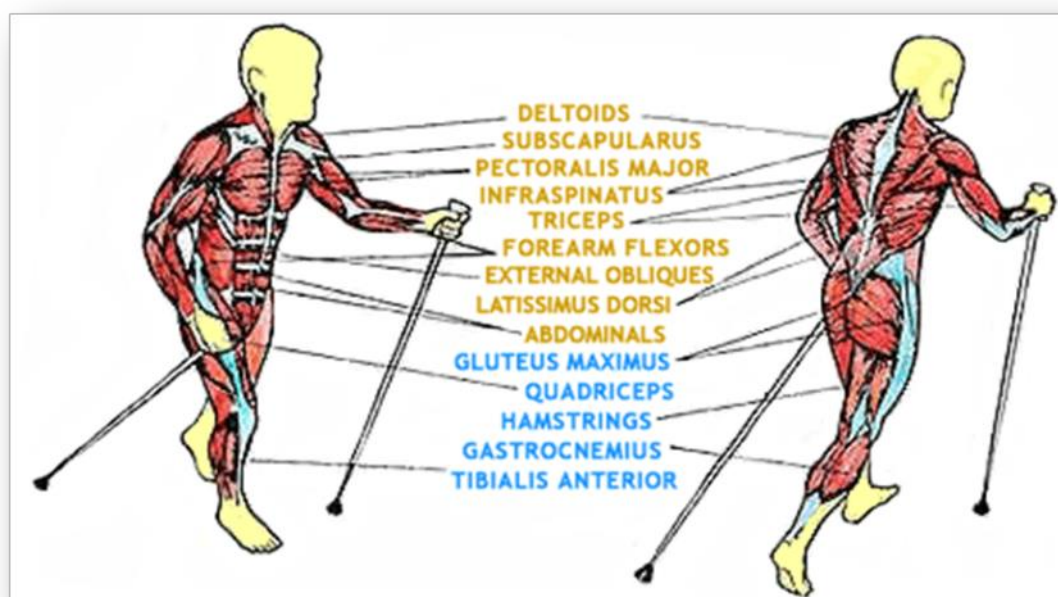
Nordic Walking pomaga odciążyć stawy, ponieważ umożliwia wykonywanie ruchu z mniejszym obciążeniem niż w przypadku biegania czy chodzenia bez kijków. Podczas Nordic Walkingu kijki pomagają w utrzymaniu równowagi i zapewniają dodatkowe wsparcie, co może zmniejszyć obciążenie stawów. Wykazano, że Nordic Walking może być skuteczną formą aktywności fizycznej dla osób z chorobami stawów, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów, ponieważ pozwala na odciążenie stawów. Nordic Walking może być też dobrą alternatywą dla osób, które chcą zacząć uprawiać sport, ale boją się obciążenia dla stawów związanego z bieganiem lub innymi formami aktywności.

Ponadto Nordic Walking może pomóc zmniejszyć ból stawów u osób z osteoporozą.

- **ZAANGAŻOWANIE ok. 92% UKŁADU MIĘŚNIOWEGO**

Dzięki odpowiedniej technice marszu prawidłowa technika angażuje do pracy prawie całe ciało. Nordic Walking może pomóc w poprawie kondycji mięśni nóg i rąk, a także wzmocnić mięśnie brzucha i pleców. Badania wskazują, że Nordic Walking może być skuteczną formą aktywności fizycznej dla osób z nadwagą i otyłością, ponieważ pozwala na wzmocnienie mięśni nóg i rąk oraz poprawę kondycji. Nordic Walking może być dobrą formą aktywności dla osób z osteoporozą, ponieważ pozwala na wzmocnienie mięśni nóg i rąk oraz poprawę ogólnej równowagi i koordynacji ruchów.

Zaangażowanie mięśni podczas treningu nordic walking. Należy jednak pamiętać, że nie wszystkie mięśnie pracują z podobnym zaangażowaniem i nie wszystkie w pełnych zakresach. Poniżej wymienione zostały te partie mięśni, które w treningu



nordic walking mają największy udział

- mięsień (m.) najszerszy grzbietu,
- m. obły większy,
- m. obły mniejszy,

- m. czworoboczny,
- m. równoległoboczny,
- m. dźwigacz łopatki,
- mm. kolcowo- żebrowe,
- m. piersiowy większy,
- m. piersiowy mniejszy,
- m. skośne brzucha
- m. prosty brzucha,
- m. naramienny,
- m. trójgłowy ramienia,
- m. dwugłowy ramienia,
- grupa mięśni przedramienia
- grupa mięśni dłoni,
- m. pośladkowy większy,
- m. czworogłowy uda,
- m. dwugłowy uda,
- m. brzuchaty łydki,
- m. piszczelowy przedni,
- grupa mięśni stopy.

- **REEDUKACJA POSTURALNA**

Dzięki prawidłowej technice Nordic Walking pracujemy nad poprawą naszej postawy, a co za tym idzie zmniejszamy ewentualne bóle kręgosłupa lub karku. Wahadłowy ruch ramion rozluźnia napięte mięśnie karku, które przestają boleć lub bolą mniej. Dodatkowo przy prawidłowym ruchu kijów otwieramy klatkę piersiową i rozciągamy zazwyczaj napięte mięśnie piersiowe, a wzmacniamy mięśnie pleców na odcinku piersiowym kręgosłupa, które wzmocnione utrzymują kręgosłup w prawidłowej

pozycji.

- **DZIAŁANIE ANTYSTRESOWE I RELAKSACYJNE**

Uprawianie Nordic Walking na świeżym powietrzu może poprawić nastrój i pomóc zrelaksować się po stresującym dniu. Może również pomóc w walce z depresją i innymi problemami emocjonalnymi, dzięki wydzielającym się podczas spaceru endorfinom, czyli hormonom szczęścia.

- **POPRAWA KONDYCJI I WYDOLNOŚCI**

Nordic walking wymaga użycia całego ciała, co pomaga poprawić kondycję i wytrzymałość. Może być również łagodniejszą formą aktywności dla osób, które chcą zacząć uprawiać sport, ale nie są przyzwyczajone do intensywnego wysiłku.

- **POPRAWA RÓWNOWAGI I KOORDYNACJI**

Odpowiednia technika marszu pomaga poprawić koordynację ruchów i równowagę, szczególnie u osób, które mają z tym trudności. Nordic walking wymaga też odpowiedniego zsynchronizowania ruchów rąk i nóg, co również może pomóc poprawić koordynację. Ćwiczenia te polegają na przesuwaniu ciężaru ciała z jednej nogi na drugą i używaniu kijków do napędzania ruchu. Może to pomóc również w poprawie świadomości ciała.

- **BUDOWANIE ODPORNOŚCI**

Zdrowy trening na świeżym powietrzu, przy różnych warunkach atmosferycznych hartuje organizm i wzmacnia jego odporność.

- **ODCHUDZANIE I ZAPOBIEGANIE INNYM CHOROBYM CYWILIZACYJNYM**

Nordic Walking dzięki zaangażowaniu ponad 90% mięśni oraz dość niskiej intensywności (dzięki czemu nawet osoba rozpoczynająca tę aktywność może chodzić o wiele dłużej niż np. biegać) sprzyja przyspieszeniu metabolizmu i w konsekwencji utracie zbędnych kilogramów, które dzięki odciążeniu stawów jest bezpieczne. Nordic walking może przyczynić się do obniżenia ciśnienia krwi i cholesterolu, a także zmniejszyć ryzyko chorób serca i cukrzycy. Może również pomóc zapobiegać chorobom układu ruchu, takim jak osteoporoza.

**ASPEKTY PROZDROWOTNE WYNIKAJĄCE Z PRAWIDŁOWEJ TECHNIKI NORDIC WALKING:**

- odciąża kończyny dolne oraz kręgosłup
- pozwala na reedukację posturalną - wyprostowanie sylwetki, wzmocnienie mięśni pleców, rozciągnięcie i uelastycznienie mięśni klatki piersiowej)
- wspiera budowę silnego gorsetu mięśniowego wokół kręgosłupa

- poprzez uruchomienie większości mięśni w ciele ilość kalorii “spalonych” podczas marszu lub biegu z kijami jest nawet o 20% większa niż przy porównywalnym wysiłku bez użycia kijów.
- znosi napięcie w obszarze ramion i karku
- poprzez trening na świeżym powietrzu oraz przez cały rok, wzmacnia system odpornościowy
- doskonale kształtuje sylwetkę, przede wszystkim talie i pośladki.
- wzmacnia serce, wspomaga pracę układu krążeniowego i układu limfatycznego
- poprawia kondycję, czyli sprawność układu krążeniowo - oddechowego
- poprzez urozmaicenie marszów w trening z wykorzystaniem kijów kształtuje koordynację, siłę, wytrzymałość i gibkość
- pobudza układ hormonalny, w tym procesy odbudowy i regeneracji naszego ciała
- obniża poziom cholesterolu, zapobiega cukrzycy i chorobom serca
- wzmacnia kości, zmniejszając ryzyko osteoporozy
- pobudza wydzielanie endorfin (hormonów szczęścia), poprawiając nasze samopoczucie

#### **ZALETY NORDIC WALKING:**

- jest naturalną pracą naszego ciała
- podstawy techniki są łatwe i szybkie do nauczenia
- sprzęt do Nordic Walking jest tani i łatwo dostępny
- jest doskonałą aktywnością polecaną dla każdej grupy wiekowej, zarówno dzieci, osób schorowanych (bez przeciwwskazań do chodzenia), kobiet w ciąży, jak również sportowców w czasie roztrenowania
- nie obciąża stawów, dlatego też jest polecany w wielu jednostkach chorobowych
- jest możliwy do uprawiania wszędzie i o każdej porze roku
- prawidłowa technika marszu jest bezpieczna dla naszego ciała
- jest bardzo prospołeczny i towarzyski,
- daje możliwość palenia dużo więcej kalorii, przy poczuciu mniejszego zmęczenia
- relaksuje, poprawia nastrój i pozytywnie uzależnienia (endorfiny)
- Zalet Nordic Walkingu jest jeszcze więcej, jak uważasz co jeszcze?

#### **6. Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania Nordic Walking**

##### **Wskazania:**

- osoby z nadwagą,
- osoby z problemami stawów (również ze zmianami zwyrodnieniowymi),
- osoby z problemami układu krążenia, niewydolnością krążeniowo - oddechową,

- osoby z zaburzeniami równowagi, koordynacji, stabilizacji,
- osoby spięte i zestresowane,
- osoby w każdym wieku lubiących ruch na świeżym powietrzu,
- osoby dbające o swoją sylwetkę,
- kobiety w ciąży
- sportowcy innych dyscyplin na czas roztrenowania,
- osoby całkowicie zdrowe, które chcą żyć aktywnie,
- osoby w każdym wieku, które lubią rywalizację,
- doskonała propozycja na imprezy integracyjne, promocyjne, aktywne wyjazdy, itd

### **Przeciwwskazania:**

Ogólne przeciwwskazania do aktywności ruchowej w tym:

- odczuwanie bólu niezwiązanego z wysiłkiem fizycznym,
- bóle nocne, nie przechodzące po zmianie pozycji,
- obrzęk, tkliwość palpacyjna, zaczerwienienie, ból w obrębie łydek – zakrzepica -> zator -> zawał,
- nagłe problemy z koordynacją lub równowagą
- intensywne bóle głowy,
- kołatania serca i omdlenia po podjęciu aktywności fizycznej
- gorączka, ostre stany chorób, ostre stany zapalne, świeżo po urazie
- nieprawidłowa, nienaturalna technika marszu

Nordic Walking jest to jedna z niewielu aktywności ruchowych nieobciążona żadnymi przeciwwskazaniami typowymi do Nordic Walking. Często polecana jest przez lekarzy i rehabilitantów.

## 7. Technika marszu Nordic Walking - na jakie elementy zwracać uwagę? Czemu służą?



Nordic Walking jest to aktywność bardzo techniczna. Coraz więcej osób poprzez ciężkie treningi jest w stanie chodzić nie tylko szybko, ale przede wszystkim poprawnie technicznie. Nie jest to łatwe, ponieważ wiele nawyków z siedzącego trybu życia oraz trenowania pokrewnych dyscyplin takich jak bieganie, czy chód sportowy wypaczają naszą naturalną pracę ciała.

Marsze z kijami i wytyczne techniki Nordic Walking związane są z naturalną fizjologiczną pracą ciała. Najważniejsze elementy to:

### **NAPRZEMIENNA PRACA RĄK DO NÓG**

Jest to fizjologicznie naturalna praca dla organizmu. Zwróćmy uwagę, że na co dzień, gdy nie trzymamy nic w rękach, maszerując nie musimy o tym myśleć, by ręce pracowały naprzemiennie w stosunku do naszych nóg, czyli prawa noga jest z przodu zawsze z lewą ręką, a lewa noga jest z przodu zawsze z prawą ręką.

### **WAHADŁOWA PRACA CAŁEJ OBRECY BARKOWEJ**

Gdy główny ruch odbywa się w stawie ramiennym razem ze ślizgiem łopatki, do pracy angażujemy przede wszystkim duże grupy mięśni pleców. Są one często zaniedbywane i

osłabione, poprzez siedzący tryb życia i powstające przy tym przykurczone mięśnie klatki piersiowej. Mięśnie pleców dla naszej sylwetki, postawy czy stabilności w kręgosłupie są jednak bardzo ważne, a pracę nad nimi umożliwia właśnie prawidłowa technika Nordic Walking.

Usztywnienie ruchu barków i praca tylko przy zginaniu łokcia powoduje, że wyłączamy mięśnie pleców całkowicie, uruchamiając głównie tylko mięsień trójgłowy ramienia.

W pracy ramienia i łokcia trzeba jednak znaleźć kompromis. Musisz pamiętać, że praca na całkowicie przeprostowanym i usztywnionym stawie łokciowym jest niefizjologiczna i nienaturalna, dodatkowo powoduje wzmożone napięcie w obręczy barkowej i w tzw. mięśniach stresowych (m.in. karku)



### **PRZEKROCZENIE DŁONIA LINII BIODRA**

Praca ramienia w płaszczyźnie tylko do biodra powoduje, że barki pracują cały czas w tak zwanej protrakcji, czyli wysunięciu do przodu. Jest to typowa pozycja siedzeniowa, której dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia powinniśmy unikać. Taka sylwetka powoduje również szereg nieprawidłowości, np. niewydolność mięśni odpowiedzialnych za cofanie łopatki, co skutkuje osłabieniem jej stabilności, przykurcz mięśni klatki piersiowej oraz garbienie się sylwetki. Zmiany w górnej części ciała oddziałują na jego resztę - protrakcja barków często pociąga za sobą również pogłębienie lordozy odcinka szyjnego kręgosłupa, a związana z nią przygarbiona sylwetka - obciążenie i w konsekwencji ból odcinka lędźwiowego.

Gdy ręka mija linię bioder, barki cofają się (retrakcja) powodując napięcie mięśni ściągających łopatkę, rozciągnięcie mięśni klatki piersiowej i wyprostowanie sylwetki.

### **PEŁNA ZAMKNIĘTA DŁOŃ Z PRZODU**

Dłoń powinna zamykać się i otwierać mijając linię naszych bioder. Jeżeli prowadzimy przed sobą otwartą dłoń, zwiększa to ryzyko potknięcia się o kij, który odbity od nierówności terenu może wpaść nam między nogi. Zamknięta dłoń w fazie przenoszenia kija, gdy znajduje się on pomiędzy tylną, a przednią stopą zwiększa znacznie kontrolę nad jego ruchem w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej.

Czasami można spotkać się z ciągnięciem kija po ziemi - jest on związany ze zbyt późnym zamykaniem dłoni na rękojeści - zwiększa to ryzyko potknięcia się o niego i robi nieco hałasu. U wielu osób zamknięcie dłoni następuje dopiero w momencie wbicia kija. Jednak z fizjologicznego i zdrowotnego punktu widzenia - dużo lepiej by delikatnie pociągnąć kij po ziemi, niż pracować z całkowicie zamkniętą dłonią lub uginając nadmiernie łokieć.

### **OTWARTA DŁOŃ ZA BIODREM**

Praca z całkowicie zamkniętą dłonią uniemożliwia nam pracę kija za biodrem. Gdy pracujemy ręką zostawiając ją z tyłu czujemy próbę wyrwania się rękojeści z dłoni lub wyrwania kija z ziemi. Podtrzymywanie kija nawet jednym palcem za sobą skraca nam zakres ruchu w tył. Im dalszy ruch tym intensywniejsza praca mięśni pleców oraz efektywniejsze otwarcie klatki piersiowej. Dłoń mijając linię biodra w tył powinna być całkowicie otwarta, a kij poprzez napór dłonią na rękawiczkę powinien dawać odepchnięcie.

Zamykanie i otwieranie dłoni przynosi sporo korzyści. Prócz tych wymienionych powyżej dodatkowo uruchamia do pracy mięśnie przedramienia oraz włącza tzw. pompę mięśniową - krew lepiej krąży w dystalnych częściach dłoni co zmniejsza ewentualne zastoje żyłne. Doskonale odczuć to można w mroźne dni.

Element prawidłowego miejsca zamykania i otwierania dłoni (na linii bioder) zwykle ćwiczony jest dopiero na samym końcu i najtrudniej go opanować. Pamiętajmy jednak, że trening czyni mistrza!

### **ODPOWIEDNIA PŁASZCZYZNA PRACY RAMIONAMI**

Praca ramion powinna odbywać się w płaszczyźnie najbardziej zbliżonej do strzałkowej (przód - tył). Niedopuszczalne jest, gdy ramiona pracują bardzo wąsko z przodu i szerokim łukiem rozchodzą się z tyłu. Taka sytuacja zagraża bezpieczeństwu innych zawodników na



trasie i jest mało efektywna jeżeli chodzi o dźwignię odepchnięcia - ramiona wypychają nas głównie na boki, a nie ku przodowi.

### **DŁUŻSZY, NATURALNY KROK MARSZOWY**

W naturalnym chodzie krok rozpoczyna się od kontaktu pięty z podłożem i jeżeli poobserwujemy ludzi wokół siebie - jest to raczej naturalne. Bardzo rzadko zdarza się, by ktoś stawiał stopę od palców, albo całą od razu. Oba błędy mogą wynikać z zaburzeń w biomechanice pracy stopy właśnie, stawu kolanowego lub biodrowego. Niestety wyeliminowanie tych nieprawidłowości to nie praca na jedne zajęcia dla instruktora, ale często żmudna i długa praca z fizjoterapeutą.

Co innego wiąże się ze stopą stawianą na płasko. Najczęstszym powodem wystąpienia takiej sytuacji jest bardzo szybki marsz lub start w zawodach. Ból w piszczelach, tzw. „shin splints” może być spowodowany przez różne dolegliwości - niewydolność mięśnia piszczelowego, punkty spustowe, słaba mobilność stawu skokowego, dysbalans napięcia mięśni nóg czy po prostu anatomia budowy stopy. Tutaj pomaga trening (wzmocnienie mięśnia piszczelowego przedniego), mobilizacja stawu skokowego lub rozpracowanie punktów spustowych. Jeżeli jednak najprostsze metody nie pomagają należy skonsultować się z fizjoterapeutą.

Długość kroku uzależniona jest głównie od dwóch czynników - tempa marszu i długości kijów. Wydłużenie kroku do pewnego momentu przyspiesza tempo naszego marszu, jednak gdy przekroczymy ten moment - zbyt długie stawianie kroku spowalnia nas. Zbyt krótkie stawianie kroku przy bardzo szybkim tempie natomiast powoduje często dużo mocniejszą pracę bioder (związaną z chodem sportowym). Warto więc zachować tutaj zdrowy rozsądek, zarówno w jedną jak i drugą stronę.

### **WŁAŚCIWY MOMENT OSADZENIA KIJÓW**

Należy zwrócić uwagę, że właściwe miejsce i moment osadzenia kija to dwie różne kwestie. Podstawowym pytaniem, na które należy sobie odpowiedzieć jest: do czego mają mi służyć kije? Odpowiedź brzmi: do generowania odepchnięcia od początku fazy chodu do jej zakończenia. Tak więc kij powinien być osadzony w ziemi w momencie rozpoczęcia fazy chodu, czyli w momencie kontaktu pięty z ziemią. Tłumaczenie, że kijek powinien być osadzony pomiędzy nogą wykroczną i zakroczną jest błędem. Ponieważ kijek pomimo osadzenia między nogami, może nadal nie spełniać swojej funkcji, czyli osadzenie może być nadal spóźnione względem kontaktu pięty z podłożem.

### **POCHYLENIE TUŁOWIA**

Pochylenie tułowia jest wypadkową naszego tempa marszu. Zbyt duże pochylenie tułowia często powoduje znaczne obciążenie odcinka lędźwiowego lub "złamanie naszej sylwetki". Natomiast staranie się o to, by nadmiernie się wyprostować przy szybkim tempie - pogłębia

naszą lordozę lędźwiową, co również daje negatywny efekt przeciążenia kręgosłupa w odcinku lędźwiowym.

## 8. Najczęstsze błędy techniki Nordic Walking u osób początkujących

Do najczęściej występujących błędów należą:

- brak naprzemiennej pracy ramion do nóg, tzw. chód na misia
- nieprzekraczanie dłonią linii biodra za siebie, często związane z nieodpowiednimi kijami (trekkingowe lub z półtrękawiczką) lub brakiem otwarcia dłoni
- praca z ugięciem samego łokcia bądź z częściową pracą tylko przy ugięciu łokcia (np. do biodra pracuje całe ramię, przed biodrem sam łokieć)
- praca z wbijanymi kijami daleko przed sobą (technika na sapera)
- brak równoległej pracy kija- przez co praca kija nie łączy się
- spóźnione w bicie (brak aktywnego odepchnięcia)- spowodowane zbyt obszerną pracą kijem do przodu lub wygięciem nadgarstka
- praca ramienia, ale z ciągle ustawionym barkiem w protrakcji (wysuniętym do przodu)
- ciągnięcie kija po ziemi (czasami tylko z jednej strony)- związane ze zbyt późnym zamknięciem dłoni na kiju (często dopiero w momencie wbicia kija w ziemię), przez co kij opada na ziemię

Czasami widzimy, że coś jest nie tak, ale trudno jednoznacznie stwierdzić co. W trakcie Waszej praktyki, obserwacji, wzrostu doświadczenia coraz łatwiej dostrzeżecie wszystkie błędy.

## 9. Kije do Nordic Walking

Na rynku można spotkać wiele różnych rodzajów kijów, jednak jest z nimi podobnie jak z piłkami. Każda nieco różni się wielkością oraz materiałem, z której są zbudowane, a co za tym idzie przeznaczeniem do gry w różnych dyscyplinach. I tak jak kiepsko będzie nam się grało piłką do tenisa w koszykówkę, tak też słabo będziemy chodzić prawidłową techniką Nordic Walking z kijami np. do nart.

Na rynku znajdziemy kije do trekkingu, kije do narciarstwa zjazdowego, kije do narciarstwa biegowego, kije trailowe, kije do golfa itp. Jeżeli zależy nam na efektach treningowych i zdrowotnych, które daje nam Nordic Walking starajmy się uprawiać tę aktywność z właściwymi kijami.



Profesjonalne kije do Nordic Walking składają z kilku istotnych elementów:

1. **RĘKAWICZKA** - najistotniejszy element, który mocuje dłoń do kija. Wykonania z charakterystycznego splotu pasków, gdzie jest osobne miejsce na kciuk oraz osobne resztę palców. Paski rękawiczki muszą być tak wykonane, aby po wypuszczeniu kija z dłoni, on wciąż umożliwiał łatwy i szybki chwyt. Rękawiczka powinna przylegać do dłoni i nadgarstka bez możliwości przesuwania się, ale też by nie uciskała i nie ograniczała przepływu krwi. Bardzo wygodna jest opcja wypinania rękawiczki od kija, umożliwiającą uwolnienie dłoni bez konieczności odpinania rzepów na rękawiczce. Coraz popularniejsze są również rękawiczki  $\frac{3}{4}$  lub z pełnymi palcami oraz mechanizmem wpinania w kije, które można użyć podczas chłodniejszych dni.

**Zwróć uwagę, że zwykły pasek lub tzw. półrękawiczka nie nadaje się do treningu Nordic Walking pomimo tego, że na danych kijach może być napis Nordic Walking!!!**



2. **RĘKOJEŚĆ** - zbudowana z materiałów gładkich, odpornych na wytarcie, np. korek, kauczuk naturalny, pianka, guma. Jej kształt nieco różni się od kijów trekkingowych, w których rękojeść jest mocno uformowana i dopasowana do palców dłoni zapewniając mocny i stabilny chwyt. Praca dłoni w Nordic Walking zachodzi głównie na rękawiczce, dlatego rękojeść ma smukłą budowę i nie jest tak bardzo dopasowana.

3. **GROT** - ostra końcówka wykonana ze stopu metali odpornych na ścieranie, z których najwytrzymalszym jest widia - spieki otrzymane z węglików wolframu, tytanu, tantalu i metalicznego kobaltu. Widia charakteryzuje się szczególnie dużą twardością i odpornością na ścieranie. Służy między innymi do wyrobu narzędzi, np. wiertła. Kończówka może być bardzo ostra - zakończona i zadarta jak pazur lub ścięta z zaostrzonymi brzegami. Opcja pierwsza polecana jest osobom zaawansowanym, opcja druga bardziej bezpieczna dla osób początkujących i na potrzeby kijów wypożyczanych na szkoleniach.

4. **TRZON** - długi, wąski element kija, który z jednej strony kończy się rękojeścią, a z drugiej grotem. Trzon kija może być wykonany z różnych materiałów, takich jak aluminium, karbon lub włókno szklane. Wpływa to na wagę i sztywność kija, a także na jego trwałość oraz odporność na uszkodzenia. Trzon kija do Nordic Walking jest ważny, ponieważ to właśnie on odpowiada za stabilność podczas chodzenia.

Kije, w czasie godzinowego treningu, uderzają o podłoże, z siłą około 5-10 kilogramów 3-4 tys. razy.. Ze względu na tak duże obciążenia muszą spełniać określone warunki i nie mogą być wykonane ze słabych materiałów.

**Kije dzielimy ze względu na możliwość ich regulacji (REGULOWANE) oraz brak takiej możliwości (STAŁA DŁUGOŚĆ)**

#### **KIJE O STAŁEJ DŁUGOŚCI**

- dostępne są w długościach co 5 cm (100, 105, 110... do 135, a czasami nawet 140cm)
- są lżejsze i mniej zawodne (rzadziej się psują) niż kije regulowane
- polecane dla osób, które nie potrzebują kijów regulowanych, ponieważ będą ich używać osobiście.

#### **WSKAZÓWKA**

Gdy chcemy skrócić kij o długości stałej należy zdjąć rękojeść i odcinać go od górnej strony. W przypadku obcinania od dołu, w związku z tym, że średnica rurki na górze i na dole kija jest różna, możemy mieć problem z ponownym nałożeniem ostrej końcówki na skrócony kij.

#### **KIJE O REGULOWANEJ DŁUGOŚCI**

- płynna regulacja długości,
- na rynku spotykane są kije o regulacji pojedynczej i podwójnej (kij po złożeniu jest krótszy i mieści się do walizki podróźnej),

- regulacja może być na zasadzie kołka rozporowego - zaciskającego się poprzez kręcenie jedną rurką w stosunku do drugiej lub poprzez klamrę zaciskową,
- tylko w przypadku klamry zaciskowej możliwe jest zamocowanie końcówki kija z ostrym grotem (pazurkiem). W przypadku kołka rozporowego nie zalecane jest mocowanie końcówki z grotem ostrym, ponieważ po eksploatacji sprzętu może się okazać że przy pełnym skręceniu kija grot skierowany jest w przeciwnym kierunku
- wytrzymałość systemów regulacji szacowana jest do 140 kg / kijek w osi pionowej, dlatego nie są polecane osobom, które pracują bardziej siłowo i energicznie
- standardowe kije regulowane dostępne są w rozmiarach od 68 cm (przy całkowitym złożeniu) do 135 cm.
- kije regulowane polecane są przede wszystkim dla osób, które często podróżują lub w sytuacji, gdy na kijach chodzi więcej osób i są one wypożyczane (np. w klubach Nordic Walking)
- kije regulowane w związku z zastosowanymi systemami regulacji częściej się psują i są mniej wytrzymałe

#### Uwaga!

System Anti Shock, czyli amortyzacja na kiju Nordic Walking jest elementem zupełnie niepotrzebnym. Praca z kijem Nordic Walking ma generować odepchnięcie, a nie zniwelować je poprzez pracę sprężyny.

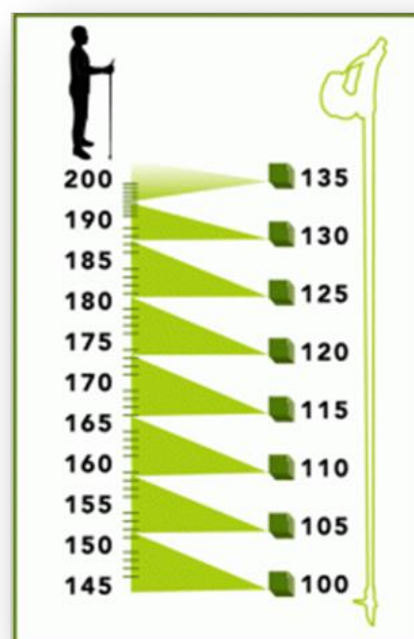
#### WSKAZÓWKA!

Większość systemów Anti Shock w kijach można wyłączyć - wystarczy po zakręceniu kija, delikatnie przesunąć dolną część rurki w przeciwnym kierunku. Po wyczuciu delikatnego przeskoczenia system amortyzacji zostanie wyłączony

#### 10. Zasady doboru prawidłowej długości kijów.

Kije do Nordic Walking należy dobierać zarówno pod kątem parametrów fizycznych ćwiczącego (przede wszystkim wzrostu oraz długości kończyn), jak i pod kątem stylu marszu, intensywności treningu oraz stopnia zaawansowania.

Prawidłową długość kijków możemy wyznaczyć na dwa sposoby:



1. Przelicznik 0,68 x wzrost w centymetrach.

Przykład: wzrost 180 cm x 0,68 = 122,4

Ze względu na łatwiejszy proces nauczania na początku wynik ten można obniżyć do 120 cm, a z czasem zwiększyć do 125 cm.

Powyższy przelicznik nie powinien być jedynym wyznacznikiem prawidłowej długości kijków, a jedynie pomocą przy sytuacjach, gdy musimy dobrać sprzęt bez bezpośredniego spotkania z Ćwiczącym. Musimy wiedzieć, że przelicznik ten nie zawsze się sprawdza, ponieważ uwzględnia on tylko wzrost, a pomija naszą budowę anatomiczną wraz z długościami kończyn.

2. Pewniejszym i zalecanym sposobem ustalania długości kija jest bezpośredni kontakt z instruktorem i dopasowanie kijków do wzrostu ćwiczącego.

Kij powinien być tak ustawiony, aby ręka w stawie łokciowym była zgięta pod kątem prostym lub u osoby początkującej pod kątem rozwartym, ale najbliższym do prostego. Prawidłowe ustawienie długości zweryfikuje pierwszych kilka treningów.



Dla osób biegających z kijami zalecany kąt zgięcia w łokciu to nawet 70 - 80 stopni.

**Pamiętaj!**

**Dłuższy kij wymaga od ćwiczącego intensywniejszej pracy ramion, dłuższego kroku i szybszego tempa marszu. Im kij krótszy tym intensywność treningu będzie prawdopodobnie mniejsza.**

**Uwaga na kije narciarskie lub trekkingowe!**

Używając kijów trekkingowych lub narciarskich nie nauczymy się prawidłowej techniki Nordic Walking. Różnica pomiędzy kijami trekkingowymi lub narciarskimi, a kijami do Nordic Walking widoczna jest w praktycznie każdym elemencie ich budowy. Uchwyt i pasek mocujący uniemożliwiają wykonanie wymachu do tyłu i prawidłowego powrotu kija. Budowa i wytrzymałość trzonka w kijach narciarskich jest niewystarczająca, a końcówka zakończona tempo nie zapewnia odpowiedniej przyczepności do odpychania na płaskim terenie.

#### **WSKAZÓWKA**

Podczas kontaktu z Podopiecznym nie mów, że kije są kijami trekkingowymi. Ta nazwa często nic mu to nie mówi. Dużo lepiej zwrócić się z informacją: te kije te służą do wspinaczki górskiej. W takim wypadku dajemy łatwą do przyswojenia informację

#### **WSKAZÓWKA**

Podczas prowadzenia szkoleń prawidłowej techniki marszu dla osób początkujących, miej zawsze możliwość wypożyczenia prawidłowych kijów bezpłatnie. Nawet minimalna opłata zmniejsza szansę, że osoba będzie chciała przynajmniej spróbować marszu z prawidłowym sprzętem.

### **11. Szkolenie prawidłowej techniki Nordic Walking- metodyka**

#### Podstawowe zasady:

- każde ćwiczenie rozbijaj na wersję
  - A- praca jednej ręki,
  - B- praca drugiej ręki,
  - C- praca oburącz bez naprzemiennej pracy,
  - D- praca oburącz z naprzemienną pracą
- eliminuj błędy w technice marszu według ich wagi
- dobieraj ćwiczenia do eliminacji błędów od najprostszych do trudniejszych
- dochodź do pełnej techniki marszu na podstawie koncepcji "4 kroki do Nordic Walking"

#### Metodyka szkolenia:

- przywitanie i przedstawienie się
- wydanie i dopasowanie kijów
- rozgrzewka
- przedstawienie podstawowych zasad Nordic Walking (krótko i zwięźle, zainteresuj tematem! Pamiętaj o budowaniu wartości- postaraj się wyczuć na czym zależy osobom i połów nacisk na właśnie te korzyści z Nordic Walking, na których może zależeć uczestnikom)
- KOORDYNACJA- ćwiczenia

## **WSKAZÓWKA**

pamiętaj, że każdy inaczej przyswaja nową wiedzę. Dzielimy się na Słuchowców, wzrokowców i kinestetyków. Dlatego każde nowe ćwiczenie musisz:

1. wytłumaczyć słownie (słuchowcy)
2. pokazać jak ma zostać wykonane (wzrokowcy)
3. poprawić uczestnika podczas wykonywania ćwiczenia (kinestetycy)

## **WSKAZÓWKA DLA SZKOLENIOWCA**

dla wzrokowców warto do nauki metodyki rysować na ziemi pierwsze litery wyrazów, by tym samym stworzyć ciąg nazw, które powinny po sobie następować. Ułatwi to szybsze zapamiętanie

- "4 kroki do Nordic Walking"

- ćwiczenia w miejscu
  1. zasada krzyża

2. ćwiczenia

- "4 kroki do Nordic Walking"

- DOBÓR ĆWICZEŃ WEDŁUG WAGI BŁĘDU

1. KOORDYNACJA

2. PRACA Z ŁOKCIA, nie z barku

3. zbyt mały zakres pracy kijem

ELEMENTY ZAAWANSOWANE:

4. praca łopatkami

5. moment zamykania i otwierania dłoni

## 4 kroki do Nordic Walking

- jest to prosta i przejrzysta metoda dla nauki i przypomnienia sobie kolejnych elementów techniki. Dzięki dodawaniu po jednym elemencie, nasi podopieczni dużo łatwiej przechodzą do pełnej techniki marszu.

Podczas samodzielnych marszów mogą również w łatwy sposób przypomnieć sobie poszczególne elementy

Przykładowe elementy zaawansowane, elementy treningu itp:

1. wchodzenie i schodzenie z górki
2. na hasło stop- zatrzymanie noga obok ręki i ruszasz na hasło: lewa/prawa ręka, lewa/prawa noga
3. podczas marszu wsadź jeden kijek między nogi
4. niewidomy- jedną ręką wybijasz rytm przed sobą, drugą pełna praca ramienia
5. praca oburącz i zmiana nogi podczas marszu poprzez podwójne wbicie
6. bieganie z kijami- praca oburącz i na przemian

### WSKAZÓWKA

długość kroku a kręgosłup- im stawiamy dłuższy krok. tym bardziej zwiększa się lordoza w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Na początku nauki marszu z kijami, kiedy nie generujemy jeszcze mocnego odepchnięcia osoby, które posiadają już powiększoną lordozę mogą odczuwać ból w kręgosłupie - niech skrócą krok, ból od razu mija. Z czasem poprawiając technikę i moc odepchnięcia (czyli elongacji- wyciągnięcia kręgosłupa) oraz wzmocnienia mięśni wokół kręgosłupa, uczestnik będzie mógł bez problemu wydłużyć krok i przyśpieszyć tym samym tempo

### WSKAZÓWKA

Prosta metoda na szkolenie w 15 min dla opanowania samych podstaw. Doskonałą metoda na festyny, pokazy, krótkie warsztaty

1. wykonaj "4 ćwiczenia do Nordic Walking" (możesz to zrobić chodząc po okręgu z grupą na wyznaczonym placu i poprawiaj drobne niedociągnięcia uczestników
2. zatrzymajcie się w linii i zróbcie ćwiczenia w miejscu z metodyki nauczania
3. wróć do ponownego wykonania "4 kroków do Nordic Walking"- zobaczysz jakie efekty dało Twoje krótkie szkolenie!

## 12. Trening Nordic Walking- budowa oraz najważniejsze aspekty

Budowa i zalecenia do treningu nordic walking.

- Czas treningu: 1h – 1,5 h,
- Trasa treningu zamknięta w pętlę,
- Podłoże trasy miękkie (ubita ziemia, drogi polne, leśne, alejki parkowe, plaża),
- Ilość osób przypadająca na jednego instruktora zależna od możliwości kondycyjnych uczestników.

Budowa treningu:

- rozgrzewka,
- część główna, (ćwiczenia siłowe, interwałowe, koordynacyjne, nauczające lub doskonalące technikę)
- ćwiczenia uspokajające, oddechowe, rozciągające.

**Rozgrzewka** jest niezbędnym elementem każdego treningu. Powinna trwać od 5 do 10 minut. Mogą być to ćwiczenia stacjonarne lub ćwiczenia w marszu, oraz zabawy pobudzające i integracyjne. Taki rozruch pozwala doprowadzić do lepszego wykorzystania możliwości fizjologicznych i psychologicznych oraz zmniejszyć lub wyeliminować ryzyko kontuzji.

Ze względu na duże zaangażowanie układu ruchu w marszu z kijami, do treningu należy przygotować całe ciało, zarówno małe jak i duże partie mięśniowe i stawy. Ćwiczenia rozgrzewkowe rozpoczynamy od prostych ćwiczeń, dążąc do rozgrzania mięśni, które stopniowo stają się bardziej podatne na ruch w większych zakresach ruchomości (zasada plasteliny).

Zadania rozgrzewki:

- zwiększenie prędkości skracania i relaksacji mięśni,
- polepszenie ekonomii wysiłku,
- zwiększenie transport tlenu do mięśni,
- zwiększenie przewodzenia nerwowego,
- zwiększenie przepływu krwi przez tkanki,
- zwiększenie elastyczności mięśni i ścięgien,
- przygotowanie metabolizmu,
- poprawa percepcji.

Przykłady ćwiczeń rozgrzewkowych

- krążenia ramion z kijami do przodu
- krążenia ramion z kijami do tyłu
- wymachy ramion z kijami do tyłu

- krążenia trzymając kije w poprzek wokół głowy
- obszerne ruchy wiostujące z kijami trzymanymi przed sobą w poprzek
- wyprosty i zgięcia w nadgarstkach
- przy wbitych kijach przed sobą, wykonaj krążenia tułowiem
- stojąc na jednej nodze wykonaj wymachy drugą w powietrzu- raz jedną raz drugą
- wbij kije przed sobą i stojąc na jednej nodze wykonaj wymachy nogi do środka i w bok (zwróć uwagę, że osoby z endoprotezą stawu biodrowego nie powinny przekraczać linii środkowej ciała)- raz jedną raz drugą
- wbij kije przed sobą i stojąc na jednej nodze wykonaj wyprosty i zgięcia w kolanie- raz jedną, raz drugą nogą
- wykonaj wznosy na palce i pięty
- wykonaj krążenia w stawie skokowym raz jedną raz drugą nogą

### **WSKAZÓWKA**

dla bezpieczeństwa trzymaj zawsze kije skierowane ostrzem do przodu

### **WSKAZÓWKA do rozgrzewki**

w chłodniejsze dni przy rozgrzewce górnej części ciała dodaj marsz w miejscu



## Ćwiczenia siłowe.

Zalecenia do ćwiczeń siłowych z kijkami:

- przy ćwiczeniach siłowych wykorzystujemy zarówno ciężar własny, partnera jak i ciężar kijków,
- wykonujemy ćwiczenia dynamiczne (praca koncentryczna i ekscentryczna), oraz ćwiczenia statyczne (izometryczne),
- duża ilość powtórzeń 15 – 30 w serii w zależności od ćwiczenia, zwracamy uwagę na dokładność i wyizolowanie ruchu oraz napięcia ćwiczonych mięśni,

Ćwiczenia oporowe w parach:

- współćwiczący o zbliżonych parametrach fizycznych (wzrost, waga),
- stabilna pozycja, najczęściej w wykroku,
- ruchy płynne, bez szarpania i siłowania się,
- ruchy wyizolowane i dokładne w określonych płaszczyznach ruchu,
- płynny oddech- wydech podczas pracy, największego oporu, wdech podczas oporowania

Przykłady ćwiczeń siłowych:

- przysiady
- wykroki
- odwodzenie i przywodzenie nogi w parach
- wspięcia na palce
- ciągnięcie kija trzymanego w poprzek w parze
- pchanie kija trzymanego w poprzek w parze
- wznosy kija nad głowę
- spięcia skośne brzucha w parach
- spięcia brzucha leżąc na ławce

### WSKAZÓWKA

ze względu na różnorodność wydolnościową grupy w przypadku ćwiczeń siłowych zalecamy wykonywanie serii na czas, a nie ilość powtórzeń. spowoduje to, że każdy w określonym czasie zrobi tyle ile może powtórzeń, a nie skończy przed czasem i będzie się nudził, albo nie wykona zadania, bo jednak dla niego za dużo

## Trening interwałowy (High Intensity Interval Training, HIIT)

Trening polega na wykonywaniu serii ćwiczeń o dużej intensywności – na poziomie 90% maksymalnego tętna, przeplatanych przerwami, podczas których tętno spada do 50–60%

Przykłady ćwiczeń interwałowych:

- wszystkie proste ruchy wielostawowe wykonywane w sekwencji praca/ odpoczynek, jak np wznosy kija nad głowę, czy dreptanie w miejscu
- przepychanie w parach partnera
- dżdżownica interwałowa
- zabawa w cień

### **WSKAZÓWKI PRACY Z GRUPĄ:**

1. dbaj o miejsce swojej pracy jakim jest las, park- przemieszczaj się z grupą zawsze prawą stroną ścieżki, dbając o możliwość swobodnego wyminięcia grupy
2. grupa nigdy nie jest równa kondycyjnie. Staraj się jednak poprzez odpowiednie metody trzymać wszystkich razem. Sposoby, które pomogą Ci w pracy:
  - osoby silniejsze nawracają na koniec grupy, po to by znowu być pierwszymi
  - w przypadku możliwości wielu skrętów wykonuj zmyłki dla osób idących z przodu gdzie idziemy (np. będziemy skręcać w prawo). Kiedy część grupy pójdzie w prawo (uwaga zmiana decyzji- idziemy w lewo :)
  - dodatkowy zestaw ćwiczeń dla osób z przodu, zanim nie dojdą osoby idące na końcu  
Zwróć uwagę by poinformować grupę, że nawrotki, zmyłki i dodatkowe ćwiczenia nie są wykonywane za karę, tylko jest to nagroda za ich świetną wydolność. Zrób to oczywiście z uśmiechem, a grupa z czasem sama nauczy się nawracać i pozna się na Twoim sposobie “integrowania” uczestników
3. z czasem, gdy ilość osób w grupie wzrasta, a dysproporcje w sprawności są coraz większe warto podzielić grupę na NORMALNĄ i MOCNIEJSZĄ (pamiętaj, że nikt nie lubi słyszeć, że jednak grupa do której chodził jest słabsza)

### **KONCEPCJA NORDIC WALKING FITNESS CLUB**

Podstawowym narzędziem pracy z grupą regularnie ćwiczącą jest budowanie ciekawych ćwiczeń i treningu z wykorzystaniem infrastruktury leśnej i parkowej, typu:

- ławki
- drzewa
- polana z trawą
- siłownie zewnętrzne
- naturalne utrudnienia terenowe, typu górki, przewyższenia

Dodatkowo pamiętaj o prostych dodatkowych akcesoriach sportowych, które z łatwością zabierzesz do lasu:

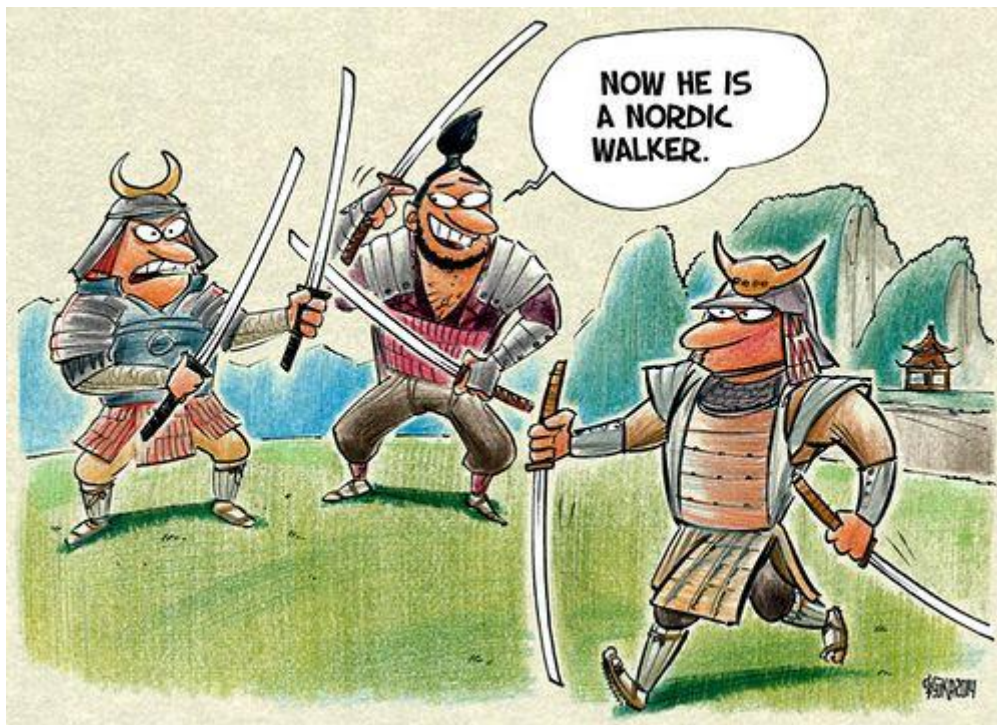
- kije do Nordic Walking (nie zapomnij! :) kije dają niesamowitą ilość ćwiczeń)
- mini bandy
- double tubingi
- TRX
- kettlebell ciągnięte na uprzęży piersiowej górnej
- mata i piłeczka mała w plecaku

Pamiętaj- w parku czy lesie jesteś w stanie wykonać te same ćwiczenia co na siłowni czy fitness w budynku. Dodatkowo zyskujesz świeże powietrze i niesamowite widoki natury, czy śpiewu ptaków. Jedyne co może Cię ograniczyć to.. własna wyobraźnia! Nie bój się sprawdzać nowych pomysłów, rozwijać, czy wykorzystywać ciekawe idee ze świata fitness. TO TWÓJ NORDIC WALKING FITNESS KLUB!

### **13. Zasady bezpieczeństwa na treningu**

Instruktor zawsze dba o bezpieczeństwo na treningu:

1. Jeżeli uczestnik skarży się na zawroty głowy, ma uczucie duszności, zemdlał lub ma ból w klatce piersiowej – przerywamy trening i w zależności od sytuacji wzywamy karetkę pogotowia lub odprowadzamy uczestnika w bezpieczne miejsce.
2. Należy unikać odwodnienia – szczególnie latem – niewskazane są treningi w upale. Latem na trening wybieramy godziny poranne lub wieczorne.



3. Brak tchu, uczucie ciągłego zmęczenia, ból głowy – mogą oznaczać przetrenowanie (należy wtedy zmniejszyć intensywność marszów lub na jakiś czas z nich zrezygnować).
4. Należy trenować na wypróbowanym sprzęcie wysokiej jakości. Nie zalecane są kije składane niskiej klasy ze względów bezpieczeństwa. Kije ze zmienną długością często samoistnie składają się podczas marszu lub ćwiczeń. Uczestnik może sobie wtedy zrobić krzywdę.
5. Należy trenować na terenie sprawdzonym i bezpiecznym w celu uniknięcia ewentualnych zagrożeń.

Instruktor powinien być wyposażony w apteczkę. Dobrze wyposażona apteczka powinna składać się z:

- chusta trójkątna;
- opaski elastyczne;
- bandaż
- gaza opatrunkowa, kompresy gazowe;
- plastry z opatrunkiem, plaster zwykły;
- woda utleniona;
- kompres chłodzący
- gumowe rękawiczki;

- agrafki, nożyczki tępo zakończone;
- maska do sztucznego oddychania;

### **Pamiętaj:**

Instruktor powinien bezwzględnie odbyć kurs I pomocy oraz być ubezpieczony od nieszczęśliwych wypadków

## **14. Marketing**

Organizacja treningów nordic walking poza przyjemnością to również dodatkowa forma zarobku. Kluczem do powodzenia jest odpowiednie podejście do klienta. Konkurencja na rynku jest coraz większa, ale rynek wciąż nie został nasycony, jest to czas kiedy można wyrobić sobie pozycje pioniera w swoim środowisku, ale żeby to się udało należy przestrzegać kilku elementarnych zasad. Nie robisz dobrego wrażenia? Nie zabiegasz o zadowolenie klienta? Możesz zostać bezrobotnym instruktorem.

Pamiętaj, dobre pierwsze wrażenie możesz zrobić tylko raz! Oto mini poradnik metodologiczny młodego instruktora – jak nie zmarnować swojej szansy.

1. Każdy wie, że najważniejsze jest pierwsze wrażenie. Pierwsze wrażenie to Twój wizerunek. Zadbaj o to aby wyglądać profesjonalnie: sportowy strój, dobre kijki. Zadbaj o materiały promujące Twoją działalność: ulotki, wizytówki, plakaty, roll-up, strona internetowa.
2. Nikt nie lubi gburów. Bądź w dobrym nastroju (nawet jeżeli masz udawać), a zarazisz nim kursanta. Jeżeli dobry nastrój w Twoim przypadku jest równoznaczny ze spożywaniem różnej maści napojów wysokowych – pomini ten punkt.
3. Na trening przyjdź z uśmiechem. Zapytaj co słychać, jak się czuje Twój kursant. Wprowadź przyjazną atmosferę.
4. Uśmiech ma być szczery, otwarty. Uśmieszki i nieuzasadnione chichoty pod nosem są niewskazane. Kursant może pomyśleć, że się z niego naśmiewasz.
5. Podstawy dobrych manier – przywitaj się, przedstaw się. Zastanów się czy aby na pewno wypada Ci zwracać się do kursanta na Ty. Jeżeli kursant jest od Ciebie starszy, może w ogóle pozostać w relacji Pan/Pani.
6. Nie spóźniaj się! Nie skracaj treningów więcej niż 5 minut.
7. Używaj poprawnego słownictwa. Dostosuj je do swojego kursanta. Z młodym człowiekiem możesz używać 'luźniejszego' sposobu prowadzenia rozmowy. Z osobą starszą już niekoniecznie.

8. Pamiętaj o mowie ciała. Okaż szacunek. Instruktor ma być oazą spokoju, szczególnie kiedy kursant ma problemy w opanowaniu poszczególnych elementów techniki.
9. Przygotuj się do zajęć.
10. Jeżeli jesteś sympatycznym człowiekiem i sumiennym instruktorem.. po prostu bądź sobą!

#### Gdzie szukać klientów nordic walking i jak do nich dotrzeć.

1. Załóż profil Instruktora w ogólnopolskiej wyszukiwarce Instruktorów
2. Prowadząc już regularne zajęcia dodaj wizytówkę swojej grupy
3. Najpotężniejszą reklamą zawsze są polecenia- dbaj o jakość prowadzonych szkoleń i zajęć, a grono Twoich klientów na pewno się powiększy!
4. Szkoły – klient docelowy: dzieci, rodzice, nauczyciele – reklama poprzez ulotki i plakaty w szkołach, bezpłatne treningi dla nauczycieli.
5. Kluby seniora i uniwersytety trzeciego wieku – klient docelowy seniorzy – reklama: bezpłatna prezentacja zagadnienia, oraz współpraca z samorządem.
6. Kliniki i przychodnie rehabilitacyjne – klient docelowy: lekarze i pacjenci- ulotki i plakaty oraz współpraca z lekarzami.
7. Domy i centra kultury – klient docelowy – mieszkańcy – plakaty, ulotki, organizacja wspólnych dni promujących zdrowie i aktywność fizyczną.
8. Festyny – klient docelowy – mieszkańcy – stoisko z ulotkami, kijkami i możliwością bezpłatnej lekcji.
9. Firmy – klient docelowy – pracownicy dużych korporacji – karnety zbiorowe, wyjazdy firmowe.
10. Media: radio, gazeta, telewizja – współpraca barterowa, konkursy, reklama opłacona.
11. Organizacja zawodów i wycieczek nordic walking.
12. Współpraca z biurami podróży i przewodnikami turystycznymi.
13. Kluby fitness i inne.

#### ZASADY WYSTĄPIEŃ PRZED GRUPĄ dla każdego instruktora:

1. Przygotuj materiał
2. Pozbądź się tremy
3. Oczyszcz swój umysł
4. Zadbaj o postawę
5. Pamiętaj o mimice
6. Używaj głosu na różne sposoby
7. Dopasuj się do publiczności
8. Odwołuj się do swoich doświadczeń
9. Opowiadaj historie

# NOTATKI



## MOJE ZADANIE NA NAJBLIŻSZY MIESIĄC



## KARTA OCENY POSTAWY I TECHNIKI NORDIC WALKING

Imię, nazwisko:  
(punktacja 0-2)

data:

0- nieopanowane, 1- opanowane w stopniu średnim, 2- opanowane idealnie

\* elementy niezbędne dla zaliczenia kursy Instruktor Nordic Walking

LP	TECHNIKA	0	1	2	UWAGI
1 KOORDYNACJA	naprzemienna praca*				
2 BIODRA	naturalna praca bioder				
3 KOLANA	naturalna praca stawów kolanowych				
4 RAMIONA	praca z całego barku*				
5 RAMIONA	zakres pracy ramienia*				
6 RAMIONA	równoległa praca ramion				
7 WBICIE KIJAJA	Właściwy moment osadzenia kija				
8 DŁONIE	otwieranie, zamykanie dłoni na linii bioder				
9 KOLANA	naturalna praca stawów skokowych				
10 RAIONA	praca łopatek (ślizg łopatek)				
11 GŁOWA	ustawienie głowy w pozycji neutralnej				
12 BARKI	ustawienie barków w pozycji neutralnej				

Do zobaczenia na nordikowych trasach!

[www.ONWF.org](http://www.ONWF.org)

[www.WorldNordicWalkingLeague.com](http://www.WorldNordicWalkingLeague.com)

[www.NordicWalkingPoland.pl](http://www.NordicWalkingPoland.pl)

ośrodki szkoleniowe ONWF i NWPL:

Poznań- MarszPoZdrowie

Szczecin- 4seasons

Szczecin- Ekspedycja Nordic Walking Team

Kraków- Jakub Deląg

Rzeszów- Akademia Polska

