

Krok podstawowy

Kiedy już dobraliśmy odpowiednie obuwie, odzież oraz kijki, to jesteśmy gotowi do ćwiczenia.

Mimo że Nordic Walking wykorzystuje nasz wrodzony wzorzec chodu, to jednak początkujący mają często problem z koordynacją, czyli właściwym zgraniem ruchu kończyn górnych (zaopatrzonych w kijki) z dolnymi partiami ciała. Właściwe opanowanie techniki poznamy po poprawnym stosowaniu kijków.

Pamiętajmy,
że kijki nie służą
do tego, by się na
nich podpierać,
ale odpychać.

Dla wielu pomocną może być informacja, że nasz marsz z kijkami zbliżony jest do biegu narciarskiego.

Krok podstawowy dzieli się na 4 fazy:

- **DOTYKANIE:**
stawianie stopy
i przeciwnego kija

Lewy kij (z przodu) dotyka podłoża wtedy, gdy stawiamy prawą stopę i na odwrót (chód naprzemienny).



W tej fazie istotne jest ułożenie stopy. Każdy krok zaczynamy od pięty. Po zetknięciu pięty z podłożem angażujemy całą powierzchnię stopy, co prowadzi do wybiecia.

Świadome wykorzystanie stóp rozwija przednie mięśnie kości piszczelowej, a poprzez późniejsze odbicie – mięśnie strzałkowe.

Stopę stawiamy od pięty



Następnie stopa całą powierzchnią dotyka podłoża



Wybiecie w ostatniej fazie



■ **OBCIĄŻANIE:**
wykorzystywanie
aktywnych mięśni

W momencie kiedy cała stopa z przodu przylega do podłoża, następuje faza obciążenia, czyli przeniesienia środka ciężkości do przodu. Kolano nogi z przodu zostaje w lekkim ugięciu. Ręka z przodu możliwie wyprostowana w stawie łokciowym.



*Obciążenie stopy,
przeniesienie
ciężaru ciała*



*Kolano
lekko
ugięte*

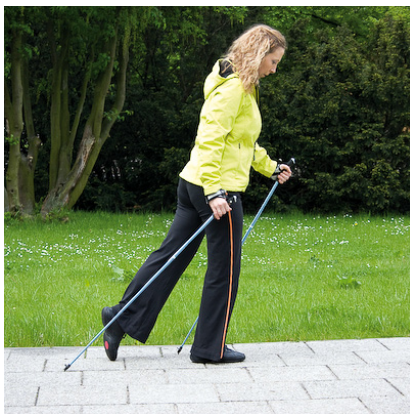
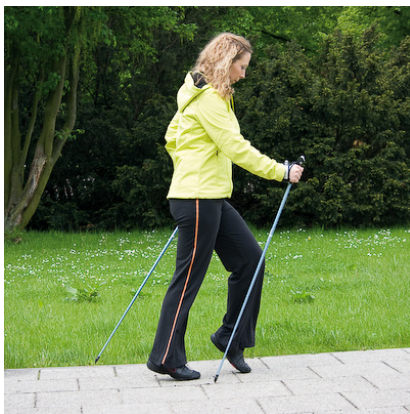
W tym momencie zaczynają się włączać poszczególne mięśnie kończyn górnych. Przy przeniesieniu mięsień dwugłowy ramienia obciążany jest delikatnie, natomiast trójąłowy ramienia i mięsień obręczy barkowej silniej i intensywniej.

■ **PROSTOWANIE:**
tułów w pozycji
wyprostowanej

Wyprostowany tułów jest lekko pochylony do przodu. Unosi się do góry, dzięki czemu zakres ruchów może być pełni wykorzystany.



*Prostowanie
tułowia, unosze-
nie biodra do góry
i początek zmiany
nóg*



Rozwijane
są wszystkie
mięśnie stabi-
lizujące tułów, czyli
mięśnie kręgo-
słupa.