

ELEMENTY SKŁADAJĄCE SIĘ NA DOBRY WYBÓR KIJÓW

Trzon kijka powinien być lekki i elastyczny. Materiał, z którego jest wykonany powinien wytrzymać działanie nawierzchni o różnym podłożu oraz nacisk osób o różnym ciężarze ciała, co stanowi również czynnik bezpieczeństwa.

Grot ostro zakończony w dolnej części kijka, wbija się w grunt pod właściwym kątem i nie ślizga się. Używany jest do chodzenia po miękkim terenie lub na śliskich i ośnieżonych drogach w zimie. Trenując na twardych nawierzchniach, nakładamy na grot „asfaltowe bucki”, które absorbują uderzenie o podłoże i umożliwiają skuteczne odpychanie się.

System pasków mocujących rękę w rękojeści. Paski muszą być mocne, solidnie wykonane i dobrze dopasowane do ręki, aby można było swobodnie chwycić rękojeść kijka. Odpychając się kijkiem za linią tułowia, zewnętrzną część dłoni opiera się na pasku rękojeści, a palce rozluźniają uchwyt. Wygodny pasek musi być zatem także miękki i nie posiadać szwów, które mogłyby obcierać rękę i zakłócać krążenie krwi. Pasek powinien także posiadać możliwość regulacji stosownie do wielkości ręki, co umożliwi pewny chwyt.

Rękojeść. Profilowana lub prosta. Najczęściej wykonana z tworzyw sztucznych, specjalnej gąbki lub korka.

THE FACTORS TO CONSIDER WHEN CHOOSING THE POLES

The shaft of the pole should be light and flexible. The material it is made of should be able to withstand the impact of different kinds of surface, as well as the pressure applied by people of different weight, which is also a safety aspect.

The tip with a sharp ending in the lower part of the pole digs into the ground at an appropriate angle and does not skid. It is used when walking on soft ground or on slippery and snow-covered roads during winter. When exercising on hard surfaces we put on "asphalt claws" which absorb the energy of pole/surface impact and enable effective pushing-off.

The straps connecting hands to the handle. The straps must be strong, solidly made and the hands must fit well into the straps hence enabling a loose grip of the handle. When pushing off behind the trunk of the body the outer part of the hand is supported by the strap and the fingers relax the grip. Consequently, a comfortable strap must be soft and cannot have stitches which might dig into the skin and disrupt blood circulation. The strap should also be adjustable, which enables a firm grip.

The grip. May be profiled or straight. Usually made of plastic, special foam or cork.

ZDROWOTNE ASPEKTY NORDIC WALKING

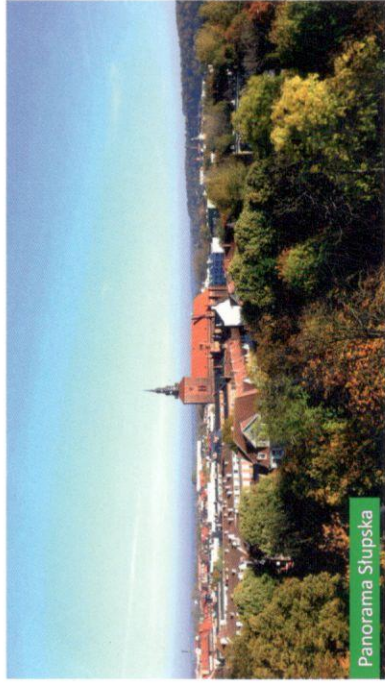
Ten „magiczny” spacer po zdrowie śladem Finów, pionierów Nordic Walking na świecie, łączy w sobie to wszystko co najważniejsze w promowaniu zdrowia i szeroko-rozumianej profilaktyki. Nordic Walking: wzmacnia układ sercowo-naczyniowy; redukuje nadciśnienie, a także poziom cukru i cholesterolu we krwi; obniża ciśnienie spoczynkowe krwi; angażuje duże grupy mięśni całego ciała, uaktywnia 90% mięśni całego ciała; uruchamia górny odcinek kręgosłupa i rozluźnia napięcia okolic szyjno-barkowych; zwiększa pobór tlenu przez mięśnie o 20-58% w zależności od intensywności wbijania kijków; odciąża aparat ruchowy do 30%, przede wszystkim stawy kolanowe i dolny odcinek kręgosłupa.



HEALTH ASPECTS OF NORDIC WALKING

This 'magic' health walk, following in the Finnish's footsteps, the global pioneers of Nordic Walking, combines all the most important aspects of promoting a healthy lifestyle and preventions in its broad sense.

Nordic Walking: strengthens the cordial system; reduces hypertension; lowers diastolic pressure; incorporates many body muscles, activates 90% of the body muscles; activates Thoracic and Cervical curves of the spine and relieves tensions in neck and shoulder muscles; increases oxygen absorption by 20-58% on average, depending on the intensity of poles placement; lightens the skeleton up to 30%, most of all knee joints and lumbar and pelvic regions of the spine.



Panorama Słupska

ROZGRZEWKA

Celem każdej rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do wykonania pracy treningowej oraz zapobieganie ewentualnym kontuzjom. Podczas rozgrzewki zwiększa się elastyczność mięśni, ścięgien i stawów. To ogranicza ryzyko ewentualnych urazów i kontuzji, sprzyja poprawie ruchomości w stawach oraz wzmacnia układ nerwowy, poprawia sprawność psychoruchową. Wszystkie ćwiczenia wykonywane są z wykorzystaniem kijków.



THE WARM-UP

Aims of any warm-up are to prepare the body for the workout and to prevent potential injuries. During warm-up the flexibility of muscles, joints and tendons is increased. This reduces the risk of potential strains and injuries, enhances movement effectiveness, strengthens the nervous system and improves the psychosomatic capability. All the exercises are done with the use of poles.



Muzeum

Projekt i opracowanie tras:



Prezentacja tras:



Trasy certyfikowane przez:



Słupsk



SOSiR
Słupsk

Nordic Walking „Słupsk”

Sieć tras do uprawiania Nordic Walking
w mieście Słupsk

www.slupsk.czasnamarsz.pl



Ratusz