



# 12 ĆWICZEŃ

## Do wykorzystania nie tylko w Nordic Walking

### ĆWICZENIA WYKONAJ NAJPIERW PRZED LUSTREM

Każde wykonuj po minimum 20 sekund. Zmieniaj nogę lub rękę. Nigdzie się nie śpiesz. Poczucie oporu jest normalne, zwłaszcza jeśli nie masz kondycji.

#### 1. Zakrok

Stajesz w mocnym wyroku lub zakroku. Noga w tyle dotyka piętą do podłoża. Noga z przodu ugięta w kolanie. Rozciągasz intensywnie nogę za sobą. Wyprostuj plecy. Nie opieraj ciężaru ciała na kijach, one są tylko do podtrzymania w razie utraty równowagi.

#### 2. Przysiad

Stajesz w niewielkim rozkroku, stopy ustawiasz równoległe do siebie. Nie odrywając stóp od podłoża, wykonujesz przysiad. Zachowaj proste plecy. Poczujesz, jak mocno rozciąga się okolica kręgosłupa lędźwiowego. Możesz mieć trudność z utrzymaniem równowagi. Ćwicz, z czasem się uda.

#### 3. Skłon

Wyprostuj kolana, napnij mięśnie pośladków. Ściągnij mięśnie brzucha. W tym ćwiczeniu nie możesz wisieć na kręgosłupie. Oznacza to, że Twoje plecy powinny być idealnie proste podczas skłonu.

Jeśli masz jakiegokolwiek problemy z kręgosłupem w odcinku lędźwiowym, zapytaj lekarza, czy możesz to ćwiczenie praktykować. Nie każdy bowiem, może. Zwłaszcza jeśli nie wykonuje go prawidłowo (garbienie się, podkulanie miednicy, brak utrzymania odcinka lędźwiowego kręgosłupa).

Ćwiczenie posiada 3 sekwencje:

- skłon w przód,
- przeniesienie do jednej strony,
- przeniesienie do drugiej strony.

Powrót w przód, oddech i wstajesz (ale tylko i wyłącznie przy pomocy mięśni pośladków).

#### 4. Pięta do pośladka

Stań prosto, rozstaw sobie kije, żebyś mógł się o nie podeprzeć. Złap za kostkę i przyciągnij stopę do pośladka. Nie zapomnij o zmianie nogi.



# 12 ĆWICZEŃ

## Do wykorzystania nie tylko w Nordic Walking

### 5. Krzeselko

Złap za kostkę i połóż stopę ponad kolano drugiej nogi. Pamiętaj, aby nie opierać stopy o samo kolano, bo zaszkodziś swojej rzepecie. Przysiadź, jakbyś chciał usiąść na krześle. Odwiedź ciężar ciała w tył. To trudne ćwiczenie, ale warto je robić. Świetnie rozciąga okolice pośladków i boczną część nogi w górze.

### 6. Skłon na krzyżak

Krzyżujesz nogi, noga za Tobą pozostaje prosta. Ściągnij mięśnie brzucha i wykonaj skłon. Są dwie możliwości tego ćwiczenia:

- łatwa z kijem z przodu,
- trudniejsza z kijem za sobą.

W obu przypadkach pogłębiasz skłon, przesuując kije coraz niżej, do kostek.

### 7. Rozciąganie łydki

Wystawiasz prostą nogę na piętę, przed siebie. Przykucasz na nodze za sobą. Rozciągasz nogę na przodzie.

### 8. Rozciąganie pleców

Stajesz w delikatnym rozkroku, ściągasz mięśnie brzucha. Odpychasz kije od siebie, jednocześnie ciągnąc biodrami w tył.

### 9. Pływanie

Położ dłonie na odpiętych kijach (na szczycie trzonków). Stań w rozkroku. Ściągnij mięśnie brzucha. Wsuwaj ręce mocno do przodu, jak przy pływaniu stylem żabki, pracuj do samego końca zasięgu rąk. Kiedy ustawisz łokcie w górze (jak na filmie), dociśnij klatkę piersiową pomiędzy kije, żeby rozciągnąć okolice kręgosłupa w odcinku piersiowym.

### 10. Ręce w tył

Przekładaj ręce za siebie z jednym kijem. Jeśli sprawia Ci to dużo trudności, złap kijek za pasek (rękawiczkę), aby oszukać w ten sposób nieco system i zwiększyć długość kija



# 12 ĆWICZEŃ

## Do wykorzystania nie tylko w Nordic Walking

### 11. Skłon w bok

Ściągnij mięśnie brzucha. Zabezpieczysz w ten sposób odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Wykonaj kilka skłonów w bok, zwracając uwagę na to, aby boczna strona tułowia i ręka na górze przejawiały odczucie rozciągania. Nie pochylaj się do przodu. Nie odchylaj się do tyłu.

### 12. Rozciąganie rąk

Łapiesz za jeden kijek, przeprowadzasz rękę w tył. Ręką z przodu wywiera nacisk na rękę w tyle.

A poniżej znajdziesz film, na którym demonstruję, jak wykonać wszystkie ćwiczenia. Życzę Ci udanych treningów i dobrej zabawy!

Maria

Tutaj **OBEJRZYSZ FILM** z ćwiczeniami.

**Pochodzi on z mojego kursu online Nordic Walking na 6!**

**A jeśli chcesz rozwinąć swoją technikę Nordic Walking lub chcesz nauczyć się chodzić z kijami od podstaw, to zerknij do mojego kursu online Nordic Walking z konsultacją na koniec i certyfikatem. Teraz możesz nauczyć się poprawnej techniki bez drogich spotkań z Instruktorem. A ja chętnie pomogę Ci na każdym etapie kursu. Koniecznie zerknij w program kursu. Promocja do końca września.**

Tu zobaczysz [Kurs online Nordic Walking](#)

Tu zobaczysz [Kursy i szkolenia w Warszawie](#)

**Nordic Walkng Maria Tańska**

[www.nordicwalking-warszawa.pl](http://www.nordicwalking-warszawa.pl)