

Nordic Walking

Nordic Walking to najbardziej naturalna forma ruchu wzbogacona o uruchomienie obręczy barkowej poprzez użycie specjalnie zaprojektowanych kijów i odciążenie w ten sposób stawów kończyn dolnych i kręgosłupa. Ta forma rekreacji jest często zalecana przez lekarzy jako bezpieczna forma ruchu w programach usprawniania pacjentów.

Nordic Walking łączy w sobie najlepsze cechy idealnej aktywności ruchowej dla wszystkich, ponieważ:

- jest prosty i szybki do nauczenia
- uaktywnia 90% mięśni całego ciała
- uczy koordynacji, równowagi i balansu ciała
- powoduje wyższy o 20-40% wydatek energetyczny w porównaniu do zwykłego marszu
- poprawia ogólną sprawność górnej części ciała (rozwija siłę i wytrzymałość mięśni klatki piersiowej, ramion, karku, grzbietu)
- poprawia ogólną sprawność w obrębie dolnych partii ciała poprzez częściowe odciążenie stawów kończyn dolnych i kręgosłupa
- usprawnia układ krążeniowo-oddechowy
- zwiększa dopływ tlenu do płuc i mózgu
- polepsza wydajność serca (tętno wzrasta o 5-17 uderzeń na minutę)
- zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa i łagodzi napięcia mięśniowe w okolicy barków
- przez zastosowanie kijów umożliwia utrzymanie lepszej postawy (prostuje sylwetkę) i równowagi podczas chodu
- uczy skoordynowanego i dynamicznego chodu
- poprawia samopoczucie.

Jednak przede wszystkim Nordic Walking to świetny sposób na uprawianie turystyki aktywnej w każdym wieku i fajnie spędzony czas.