



## NORDIC WALKING, czyli marsz złotego kija

### NORDIC WALKING KROK PO KROKU

**Prawidłowa technika**

Nordic walking wymusza prostą postawę, która zostaje nam też po treningu. Dzięki kijkom polepsza się rotacja górnej części tułowia i klatki piersiowej wokół kręgosłupa. Lepiej pracują barki i łopatki.

Kiedy ręka z kijem zostanie z tyłu, powinniśmy się wyraźnie odepchnąć i przenieść ciężar ciała na kijek. Rękę staramy się trzymać wyprostowaną w łokciu.

W momencie odepchnięcia otwieramy dłoń.

Energiczne odepchnięcie się za pomocą nogi zakrocznej.

Kijki są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu. Kijek wbijamy pod kątem 60 stopni, tak aby znajdował się on nie dalej niż na wysokości pięty nogi wykroczonej.

**Jak dobrać kijki?**

Wzrost	Długość kijka
195	135
190	130
185	125
180	120
175	115
170	110
165	105
160	100
155	
150	
145	

Kije do nordic walkingu mają **rękawiczki**. Są też **buciki** – miękkie osłonki, które zakładają się na chodniku, żeby kije nie stuknęły. Na ścieżce **buciki** zdejmujemy, żeby ostre końcówki wbiły się w podłoże.

Serdecznie zapraszamy

na pierwszy w tym roku **MARSZ ŻŁOTEGO KIJA**

dla wszystkich fascynatów **NORDIC WALKING!**

**Zapraszamy już 27 czerwca 2014 - piątek godz. 19.00**  
**(wymarsz spod Domu Ludowego w Radziechowach)**

oraz na kolejne spotkania w terminach:

**4 lipiec (piątek) - wymarsz z Radziechów**  
(spod domu ludowego, o godzinie 19.00)

**18 lipiec (piątek) - wymarsz z Wieprza**  
(spod domu ludowego, o godzinie 19.00)

**25 lipiec (piątek) - wymarsz z Wieprza**



- (spod domu ludowego, o godzinie 19.00)
- 1 sierpień (piątek) - wymarsz z Juszczyzny**  
(spod domu ludowego, o godzinie 19.00)
- 14 sierpień (czwartek) - wymarsz z Brzuśnika**  
(spod domu ludowego, o godzinie 19.00)
- 22 sierpień (piątek) - wymarsz z Bystrej**  
(spod domu ludowego, o godzinie 19.00)
- 29 sierpień (piątek) - Wymarsz z Przybędzy**  
(spod domu ludowego, o godzinie 19.00)

MARSZ POPROWADZI PROFESJONALNY INSTRUKTOR BOGUSŁAWA DZIERGAS.  
WSZYSTKIM UCZESTNIKOM ZAPEWNIAMY WODĘ MINERALNĄ!

OBOWIĄZKOWO NALEŻY ZABRAĆ ZE SOBĄ WYGODNE OBUWIE I DOBRY HUMOR!

ZAPRASZAMY WSZYSTKICH Z KIJAMI NORDIC WALKING,  
A TAKŻE TYCH KTÓRZY PRAGNĄ ZDROWO I AKTYWNIENIE SPĘDZIĆ SWÓJ WOLNY CZAS  
MASZERUJĄC WRAZ Z NAMI!

NA NAJAKTYWNIJSZYCH UCZESTNIKÓW NA ZAKOŃCZENIE CYKLU CZEKAĆ BĘDĄ NIESPODZIANKI!

**ZAINTERESOWANYCH PROSIMY O KONTAKT  
POD NUMEREM (33) 860 15 79 LUB E-MAIL GCKPTRW@GMAIL.COM**

W RAMACH WSPÓŁTARACY Z KLUBEM SPORTOWY „HALNY” Z WĘGIERSKIEJ GÓRKI  
ZAPRASZAMY TAKŻE NA RAJDY WDBYWAJĄCE SIĘ W WĘGIERSKIEJ GÓRCIE.

RAJDY ORGANIZOWANE SA WE WSZYSTKIE PONIEDZIAŁKI I ŚRODY PRZEZ CAŁY OKRES WAKACYJNY.

## Obrazy

