



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 **rękawiczkę**. Są też **buciki** – miękkie osłonki, które zakładają się na chodniku, żeby kije nie stukaly. 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 4 lipca (piątek) 2014 - piątek godz. 19.00
(wymarasz spod Domu Ludowego w Radziechowach)

oraz na kolejne spotkania w terminach:

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

