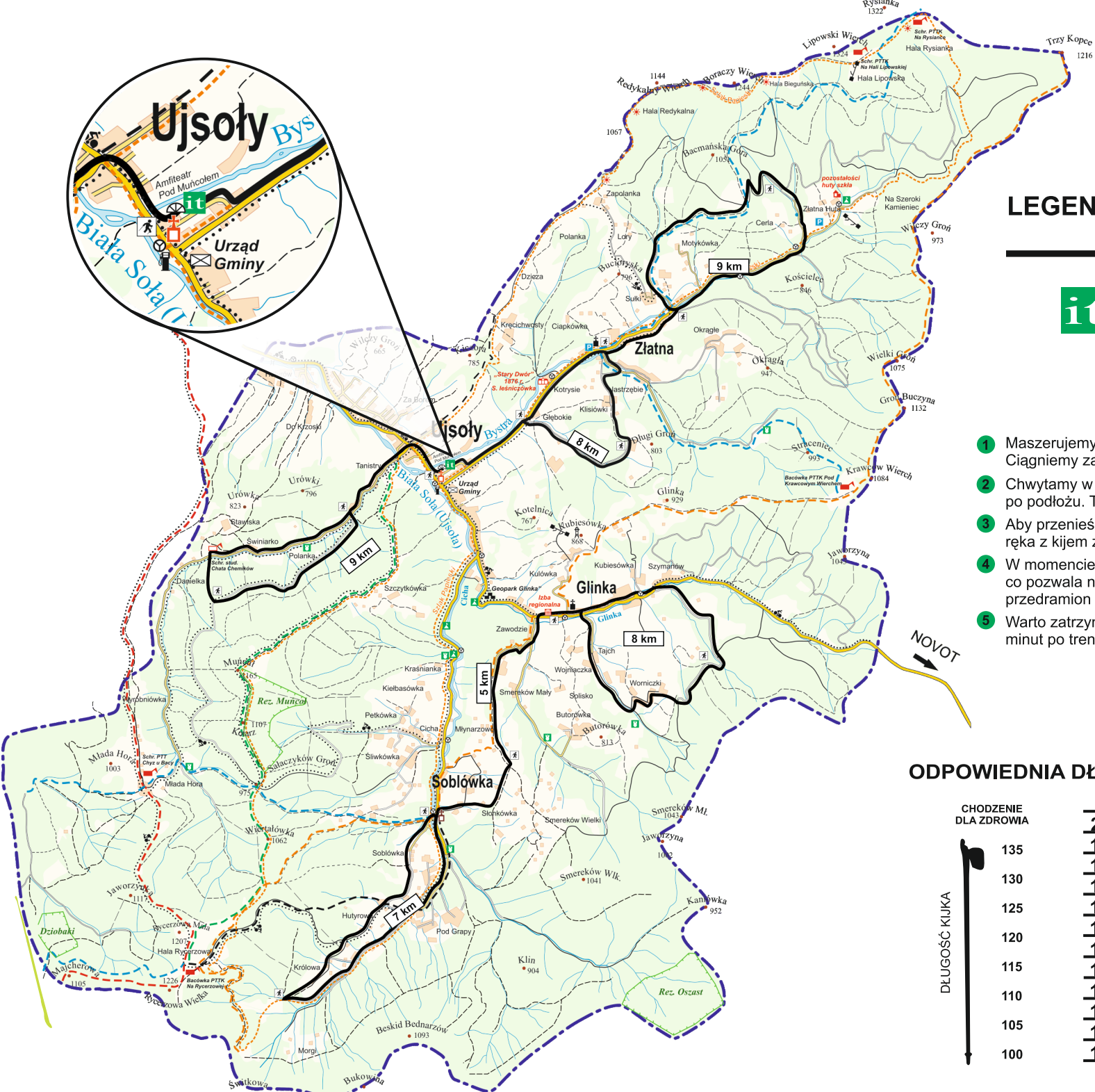




Ujsoły



LEGENDA

- Szlaki Nordic Walking
- Wypożyczalnia kijków Nordic Walking

PIERWSZE KROKI

- 1 Maszerujemy, swobodnie wykonując naprzemienne ruchy rąk. Ciągniemy za sobą kije zawieszane na rękawicze.
- 2 Chwytamy w dłonie kije, które w dalszym ciągu swobodnie ciągną się po podłożu. Trzeba starać się utrzymywać wyprostowane ręce w łokciach.
- 3 Aby przenieść ciężar ciała na kij należy się odepchnąć w momencie kiedy ręka z kijem zostaje z tyłu ciała. Taka technika pozwala nam odciążać stawy.
- 4 W momencie odepchnięcia otwieramy dłoń i odpychamy się od kija palcami, co pozwala na rozluźnienie dłoni i zwiększenie aktywności mięśni przedramion oraz obręczy barkowej.
- 5 Warto zatrzymać się w trakcie treningu, aby porzucić mięśnie oraz 10 minut po treningu Nordic Walking.

ODPOWIEDNIA DŁUGOŚĆ KIJKA DO RODZAJU CHODU

DŁUGOŚĆ KIJKA	CHODZENIE DLA ZDROWIA		WZROST	CHODZENIE AKTYWNE I SPORTOWE	
	200	200		200	200
135	195	195		140	
130	190	190		135	
125	185	185		130	
120	180	180		125	
115	175	175		120	
110	170	170		115	
105	165	165		110	
100	160	160		105	
	155	155			
	150	150			
	145	145			

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z NORDIC WALKING

- 1 Brak przeciwwskazań wiekowych i zdrowotnych do korzystania z Nordic Walking
- 2 Usprawnienie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego
- 3 Zaangażowanie 90% mięśni całego ciała
- 4 Wzrost tętna o 17% w porównaniu do tradycyjnego spaceru
- 5 Spalanie kalorii
- 6 Rozluźnienie napięcia
- 7 Brak obciążenia stawów i kolan
- 8 Poprawa kondycji i koordynacji
- 9 Możliwość treningu w każdych warunkach: w górach, lesie, parku, na śniegu, oblodzonej powierzchni
- 10 Łatwość obsługi oraz transportu kijek do Nordic Walking



NORDIC WALKING W GMINIE UJSOŁY



PODRĘCZNA MAPKA SZLAKÓW NW

INFORMACJA TURYSTYCZNA
34-371 Ujsoły
ul. Bystra 1
tel. (33) 8647 036



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w 85% w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Rzeczpospolita Polska Republika Słowacka 2007 - 2013 oraz z budżetu państwa 10% za pośrednictwem Euroregionu Beskidy.

egzemplarz bezpłatny

