

Droga do zdrowia...



**NORDIC
WALKING**
...na receptę



Żyj aktywnie!

Justyna Kasalcefi



Patronuje:



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

 **Santander**
Consumer Bank

NORDIC WALKING – Twoje kroki na drodze do zdrowia!

Rozpoczynamy już 3 edycję Akademii Zdrowia Santandera w tym roku połączoną z projektem „Nordic Walking na Receptę”, który został objęty patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki. Jeśli jeszcze nie brałeś w niej udziału i zastanawiasz się, czy nordic walking to sport dla Ciebie, mamy dobre informacje – marsze z kijkami to bezpieczny sport, który uprawiać może niemal każdy!



Jakie są ZALETY tej dyscypliny?

- 😊 wszechstronnie poprawia zdrowie i kondycję,
- 😊 rozwija mięśnie,
- 😊 nie powoduje urazów,
- 😊 można ją uprawiać wszędzie.

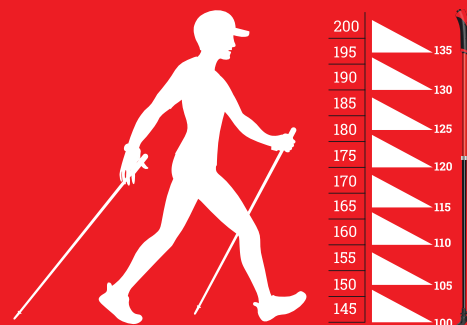
Nordic walking polega na rytmicznym marszu ze specjalnymi kijkami. Wystarczy tylko odpowiednio dobrać długość kijków, zastosować właściwą technikę chodu i... dołączyć do Justyny Kowalczyk – ambasadorki Akademii Zdrowia Santandera, która chodzi z nami już trzeci rok!

CHODŹ Z NAMI!

Zastanawiałeś się, co robi Justyna Kowalczyk, kiedy nie biega na nartach? Otóż nie rezygnuje z aktywności fizycznej! Dla zdrowia i dobrej kondycji Justyna poleca nordic walking. Zajrzyj do środka ulotki, by rozpocząć trening z Justyną!

PRZYGOTOWANIE – wybór sprzętu

Nordic walking jest jedną z najbardziej przystępnych cenowo dyscyplin sportowych. Aby ją uprawiać, wystarczy zakupić parę kijków. Ważne, by były one idealnie **dobrane do wzrostu!**



Należy też zwrócić uwagę, by używać kijków do nordic walking, a nie kijków do trekkingu.

Zasadnicza różnica między nimi polega na zastosowaniu różnych sposobów **mocowania ich do dłoni.**

Kijki trekkingowe i narciarskie mają jedynie wąski pasek przy uchwycie i wymagają ciągłego trzymania w dłoni. Natomiast kijki do nordic walking posiadają **szerszą rękawiczkę** umożliwiającą wypuszczenie kija, co pozwala na swobodny ruch i chroni dłonie przed zmęczeniem.



kijki do nordic walking



kijki do trekkingu



Dla większego komfortu warto włożyć wygodne sportowe buty z odkrytą kostką oraz stosownie do pogody – sportowe spodnie, koszulkę i bluzę.

Można też zaopatrzyć się w akcesoria, które ułatwiają uprawianie tej dyscypliny, ale nie są niezbędne.

NORDIC WALKING – marsz po zdrowie!



WORKING MUSCLES



SAMO ZDROWIE

W odróżnieniu od zwykłego spaceru nordic walking angażuje duże grupy mięśni zarówno dolnej, jak i górnej połowy ciała. Ze względu na minimalne ryzyko przeciążenia oraz stabilność, którą dają kijki, nordic walking jest idealny dla ludzi starszych, osób otyłych lub borykających się z problemami zdrowotnymi.

Może być z powodzeniem uprawiany przez cierpiących na astmę, cukrzycę, osteoporozę, zapalenie stawów, chorobę Parkinsona, stwardnienie rozsiane, obrzęk limfatyczny, chorobę wieńcową lub reumatyzm. Zanim rozpoczniesz swoje treningi, skonsultuj się ze swoim lekarzem.

ZDROWA DIETA

– podstawa sukcesu

Marsz z kijkami to świetna forma spędzania wolnego czasu połączona z dbaniem o formę. Może być także pomocna w odchudzaniu. Oczywiście, żeby wszystko idealnie współgrało, aktywność fizyczną należy połączyć z odpowiednią dietą, bogatą w świeże owoce, warzywa, pełne ziarna, nabiał czy chude mięso.



Smoothie jest to gęsty napój o aksamitnej konsystencji przygotowany z owoców lub warzyw. Można zmiksować go z mlekiem lub jogurtem i dosłodzić miodem, syropem z agawy lub innym słodem.

Jeśli jednak korzystamy z pełnych smaku sezonowych, słodkich owoców – smoothie nie musi już dodatkowo dosładzane. Dla większego orzeźwienia można dodać skruszony lód.



WODA DLA OCHŁODY

Na marsze zawsze zabieraj ze sobą wodę w podręcznej butelce. Dla wzbogacenia jej smaku można do niej dodać liście mięty lub plasterki limonki. Można także skorzystać ze specjalnych butelek z wewnętrznym pojemnikiem na świeże owoce. Zamiast wody może być smoothie lub koktajl.

WITAMINOWY KOKTAJL

- 1 jabłko
- pół cytryny
- pół pęczka natki pietruszki
- 3/4 szkl wody mineralnej

Cytrynę myjemy, obieramy ze skórki i wrzucamy do blendera. Jabłko myjemy, obieramy ze skórki, usuwamy gniazdo nasienne, kroimy w mniejsze kawałki i wrzucamy do blendera. Natkę pietruszki myjemy, lekko osuszamy i wrzucamy do blendera. Dodajemy wodę mineralną i miksujemy tak długo, aż koktajl będzie idealnie gładki, a składniki dobrze rozdrobnione. Przelewamy do szklanek i podajemy od razu. Smacznego 😊

NORDIC WALKING

– w zdrowym ciele
zdrowy duch!



Dr Anna Lewitt
dietetyk i trener żywienia
twórczyni diety garstkowej

CO DAJE PICIE WODY?

- 😊 zdrowie
- 😊 młodość



Woda nawilża nasz organizm od środka, pomaga w odchudzaniu, jest znakomitym detoksykantem usuwa produkty przemiany materii.

Mężczyźni powinni pić 3l wody dziennie, kobiety od 2,5 l do 3l.

Przy odchudzaniu potrzebne są także elektrolity. Najlepiej pić izotonik, który zapobiegnie wypłukiwaniu minerałów z organizmu przy spożywaniu dużej ilości wody.

DIETA GARSTKOWA

Składa się z 3 grup produktów składowych w jednym posiłku:

- białko zwierzęce np. (jajko, jogurt naturalny, twaróg)
- węglowodany złożone np. (płatki owsiane, nasiona)
- owoce świeże lub warzywa (ilość mieszcząca się w garści)

Należy jeść **5 posiłków dziennie** złożonych z 3 grup produktów.

Dbamy o linię!

Powinno się jeść **co 3 godziny**.

Pierwsze śniadanie jemy zaraz po przebudzeniu.

Każdy następny posiłek jemy co 3 godziny, a ostatni na **2-3 godziny przed snem**.

Nie wolno podjadać między posiłkami bo to zaburza cykl trawienny. Między posiłkami trzeba pić wodę 😊

OWSIANKA

– na dobre śniadanie

- 3 łyżki płatków
- ½ łyżki rodzynek
- ½ łyżki żurawiny (lub inne owoce suszone)
- 1 śliwka suszona
- 1 łyżka nasion np. słonecznika
- 1 łyżka siemienia lnianego

Do miseczki wsypać wszystkie składniki, zalać gorącą wodą, przykryć talerzykiem i zostawić na noc.

Spożywać rano, łącząc z białkiem zwierzęcym np. jogurtem naturalnym, posłodzić stewią. Dodać świeże owoce np. winogrona.

ROZGRZEWKA

– przygotowanie do marszu

Zanim przystąpisz do marszu z kijkami nordic walking, zrób porządną rozgrzewkę. Tych kilka ćwiczeń pomoże ci przygotować ciało do marszu.

Rozgrzewkę rozpocznij 15 minut przed marszem. Intensywny napływ krwi do mięśni przyczynia się do zwiększenia swobody ruchów i pozwala uniknąć kontuzji.

Ćwiczenie 1. Stań prosto ze złączonymi stopami. Ręce oprzyj na kijkach rozstawionych przed sobą na szerokość barków. Stań na palcach i opuść na ziemię. **Powtórz ćwiczenie 20 razy.**

Ćwiczenie 2. Stań jak w poprzednim ćwiczeniu, stopy nieco rozszerz. Zrób energiczny wymach nogą w przód i w tył. **Zrób po 10 wymachów na każdą nogę.**

Ćwiczenie 3. Przednią nogę wyciągnij pod kątem prostym, tylną wyciągnij do tyłu. Następnie postaw piętę tylnej nogi na ziemi. **Zrób serię 5 krótkich rozciągań na każdą stopę.**

Ćwiczenie 4. Stań prosto w lekkim rozkroku, podeprzyj się z przodu kijkami. Unieś nogę i zegnij ją w kolanie pod kątem prostym, następnie wyprostuj ją i przytrzymaj w powietrzu przez 5 sekund. Teraz nie dotykając ziemi, przenieś tę nogę do tyłu i zrób jaskółkę. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund. Postaraj się, by noga była maksymalnie wyprostowana. **To samo powtórz dla drugiej nogi.**

Ćwiczenie 5. Stań prosto w rozkroku, złożone kije chwyć szeroko i unieś nad głowę, rozciągając ramiona i plecy, po czym przelóż je powoli za plecy i ściągnij łopatki. Następnie wróć przez głowę do pozycji wyjściowej. **Powtórz ćwiczenie 5 razy.**

Ćwiczenie 6. Stań w rozkroku, złóż kije razem, złap za końce, wyciągnij ręce przed siebie i zrób skręty tułowia w prawą a następnie w lewą stronę. **Zrób po 5 powtórzeń na każdą stronę.**

Ćwiczenie 7. Stań w rozkroku, złóż kije razem, złap za końce i spróbuj wiosłować kijkami, jakbyś płynął łódką. Rób jak najszerze okrężne ruchy ramionami.

Ćwiczenie 8. Stań w rozkroku, złóż kije razem, wyprostuj ramiona przed siebie i unoś kije, zginając nadgarstek w dół i w górę.

Teraz możesz przystąpić do marszu.

NORDIC WALKING jak zacząć?

Najlepszym rozwiązaniem będzie krótka lekcja pod okiem wykwalifikowanego trenera. W ramach 3 edycji Akademii Zdrowia Santander – Santander Consumer Bank wraz z Polską Federacją Nordic Walking organizują dla wszystkich zainteresowanych bezpłatne treningi w wybranych miastach. Jest to inicjatywa wsparta przez Ministerstwo Sportu i Turystyki pod nazwą Nordic Walking na Receptę. Już dziś zapraszamy wszystkich zainteresowanych na darmowe zajęcia nordic walking:

- ☺ od 8 maja do 27 listopada 2018 r.,
- ☺ zajęcia w każdy wtorek o 17:00,
- ☺ 30 zajęć w sezonie.

Lista miejscowości może się rozszerzać – najlepiej sprawdzić na stronie www.santanderconsumer.pl/akademia-zdrowia/akademia/ lub www.pfnw.eu



Jeśli jednak nie znajdziesz czasu na udział w zajęciach lub nie masz takiej możliwości, przypominamy nasz krótki **kurs techniki nordic walking**.



CZĘSTE BŁĘDY:

- Nadmiernie obciążone pięty.
- Zaciśnięte lub przesadnie ugięte kolana.
- Opuszczone lub za mocno odciążone ramiona.



CZĘSTE BŁĘDY:

- Brak koordynacji.
- Wzrok skierowany w dół.
- Niepoprawne przenoszenie ciężaru w czasie chodu.

1. POSTAWA

Znalezienie poprawnej pozycji przed rozpoczęciem marszu.

- Stań w lekkim rozkroku i wyrównaj stopy w linii bioder.
- Znajdź swój środek ciężkości poprzez równomierne rozłożenie wagi na obu stopach, od śródstopia aż po piętę.
- Rozluźnij kolana. Rozciągnij kręgosłup, jednocześnie wciskając stopy w ziemię.
- Rozluźnij miednicę i uaktywnij rdzeń kręgosłupa.
- Powiększ przestrzeń pomiędzy biodrami a klatką piersiową oraz pomiędzy uchem a ramieniem.
- Delikatnie ściągnij łopatki.
- Utrzymuj brodę w pozycji równoległej do ziemi, a uszy w jednej linii z ramionami.

WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Wykorzystaj przedstawione zdjęcie, by zwiększyć świadomość poprawnej postawy.

2. CHÓD

Wykształcenie podstawowego kroku nordic walking.

- Ląduj na środkowej części pięty.
- Przenieś ciężar na pozostałą część stopy.
- Odepchnij się od nawierzchni za pomocą kłębu stopy/palucha.
- Wprowadź ramiona w kołysanie za pomocą stawu barkowego.
- Kołysz ramionami, jednocześnie zachowując naturalne ugięcie łokci.
- Wprowadź delikatne, naprzemienne obroty tułowia.

WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Zwróć uwagę na wywodzące się ze stawu barkowego odprężone kołysanie ramion oraz rozluźnionych łokci. Długość kroku oraz zasięg wymachu ramion w czasie kołysania powinny być jednakowe i naturalne. Połącz kluczowe elementy dotyczące postawy, jednocześnie utrzymując wzrok na linii horyzontu.



3. CIĄgniĘCIE KIJÓW ZA SOBĄ

Skoordynowanie rytmu ruchów rąk i nóg.
Stawianie kijów pod właściwym kątem.

- Przypnij kije do rąk.
- Dłonie utrzymuj otwarte i rozluźnione.
- Kontynuuj równomierny chód, ignoruj zauważalne przeciąganie kijów po ziemi.
- Utrzymuj kołysanie ramion wychodzące ze stawu barkowego.
- Obserwuj kąt pod jakim kije dotykają nawierzchni.

CZĘSTE BŁĘDY:

- Brak koordynacji.
- Brak kołysania ramion.



4. OSADZANIE KIJÓW

Nauka osadzania kijów w stabilnej pozycji.
Znalezienie odpowiedniego momentu na osadzenie kija.

- Zachowaj prawidłowy kąt pod jakim osadzasz kije.
- Wykorzystaj naturalne kołysanie rąk, by znaleźć optymalny punkt osadzania kijów, obserwuj naturalne ułożenie kija w czasie odchylenia ręki w tył.
- Delikatnie zamknij dłoń dookoła uchwytu.
- Wprowadź do chodu rytm poprzez skoordynowanie momentu osadzenia kija z lądowaniem na pięcie przeciwnej stopy.
- Utrzymuj nadgarstek w naturalnej pozycji.

CZĘSTE BŁĘDY:

- Utrata koordynacji.
- Niepoprawne kołysanie przedramieniem zaczynające się w łokciu.
- Nadmierne wyprostowanie łokcia.
- Osadzanie kija przed sobą w pozycji pionowej.
- Nieprawidłowy, wiotki ruch nadgarstka w czasie kołysania.

WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Przy tej pozycji kij powinien być silnie trzymany w dłoni (nacisk jak przy przyjacielskim uścisku dłoni). Należy już zaniechać przeciągania kijów po nawierzchni. Powrót do przeciągania kijów zalecany jest w przypadku utraty koordynacji.



CZĘSTE BŁĘDY:

- Zbyt poziome ułożenie kijów i usztywnione łokcie.
- Nadmierny bądź niedostateczny nacisk na trzonek.
- Zbyt silne zaciśnięcie dłoni na trzonku.
- Kołysanie niewychodzące z ramion.
- Unoszenie ramion.



CZĘSTE BŁĘDY:

- Ugięcie łokcia w końcowej fazie wymachu.
- Brak nacisku na paski przypięcia.
- Spięcie oraz zbyt częste otwieranie dłoni.
- Wewnętrzna część dłoni nieskierowana do uda.
- Otwieranie i zaciskanie dłoni w nieodpowiednich momentach wymachu.

5. ODEPCHNIĘCIE

Aktywniejsze wprowadzanie ciała w ruch, zwiększenie aktywności mięśni w górnych partiach ciała.

- Naciśnij dłonią na trzonek, popychając kij w dół i za siebie w kierunku jego grotu.
- Używaj niezmiennego, pewnego nacisku na kij, jednocześnie rytmicznie rozluźniając dłoń.
- Poczuj, jak poruszasz się w przód przy pomocy kijów.
- Utrzymuj prawidłowy kąt pod jakim kije dotykają powierzchni.

WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Zauważ, że zaciśnięcie dłoni na trzonku stopniowo się zmniejsza wraz z kołysaniem ręki w tył.

6. PEŁEN WYPROST RĘKI

Maksymalne wykorzystanie możliwości kijów.
Udoskonalanie przedłużania ramion.

- Utrzymuj grot kija w kontakcie z nawierzchnią najdłużej, jak to możliwe.
- Stopniowo rozluźniaj zaciśnięcie dłoni na trzonku w czasie odpychania się od ziemi.
- Popchnij dłoń poza linię miednicy.
- Utrzymuj kołysanie ramion tak, jak przy standardowym chodzie.

WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Wykonaj pełen wyprost ręki w końcowej fazie wymachu. W finalnej fazie wymachu do tyłu ramię i grot kija powinny znajdować się w tej samej linii z palcem wskazującym skierowanym w dół drzewca (kij powinien stać się przedłużeniem ręki). Ćwicząc, powinien odczuwać pracę mięśni po zewnętrznej stronie ramienia.



7. OTWARCIE DŁONI

Otworzenie dłoni jako sygnał do rozpoczęcia wymachu w przód. Silne zakończenie odepchnięcia zapewniające oderwanie się grotu kija od ziemi.

- Otwórz dłoń na zakończenie pełnego wyprostu ręki.
- Energicznie naciśnij dłońią na paski mocujące kija.
- Poczuj, jak kij zostaje za Tobą, a następnie sprężyste wraca z powrotem.
- Unikaj rozszerzania palców, powinny pozostać rozluźnione koło siebie.
- Wymach do przodu zaczyna od strony małego palca, by uniknąć obrotów w obrębie ramienia.

CZĘSTE BŁĘDY:

- Zbyt szybkie oderwanie kija od nawierzchni, brak pełnego odepchnięcia.
- Brak nacisku na paski przypięcia.



8. RUCH KOŁYSZĄCY RAMIENIA W PRZÓD

Nauka osadzania kijów w stabilnej pozycji i znalezienie odpowiedniego momentu na osadzenie kija.

- Upewnij się, że sprężyste powrót kija po odepchnięciu spowoduje dynamiczny wymach ręki w przód.
- Utrzymuj kij w powietrzu w czasie wymachu w przód w celu jego osadzenia.
- Wymach powinien rozpocząć się od trzonka kija.

CZĘSTE BŁĘDY:

- Pochylenie się z łokciem zamiast kołysania wychodzącego z ramion.
- Zaciśnięcie dłoni na trzonku nie jest całkowite, co skutkuje osadzeniem kija z otwartą dłonią.
- Utrata koordynacji.

WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Podnoś trzonek kija wszystkimi palcami, mały palec unosi kij. Pamiętaj o kołysaniu wychodzącym ze stawu barkowego i luźnym ugięciu łokcia.



CZĘSTE BŁĘDY:

- Przeięcie ciała w talii.
- Garbienie się.
- Patrzenie na ziemię.
- Zbyt wyprostowany chód.



CZĘSTE BŁĘDY:

- Pochylenie się na boki zamiast rotacji tułowia.
- Brak ruchu miednica/ramiona.
- Ręka przekracza linię środka ciała.

9. WYCHYLENIE W PRZÓD

Korzystna pozycja dla ruchu naprzód. Świadomość poprawnej pozycji potrzebnej do dynamicznego ruchu naprzód.

- Pochyl się do przodu, tworząc jedną aktywną całość od kostki aż po głowę.
- Energicznie odepchnij się kłębem stopy.

WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Wyobraź sobie, że „chodzenie jest upadaniem do przodu”. Utrzymuj wzrok na linii horyzontu, unikaj patrzenia w dół. Wspieraj swoje ciało poprzez utrzymywanie aktywnych mięśni kręgosłupa. Zwróć uwagę na czynną pracę stóp. Wydłuż ciało od mostka w przód i w górę.

10. ROTACJA TUŁOWIA

Skoordynowanie ruchów górnych i dolnych części ciała.

- Utrzymuj wydłużenie kręgosłupa, jednocześnie wykonując delikatny skręt tułowia, sięgając dłonią do przodu w celu osadzenia kija.
- Synchronizuj ruch ramienia z przeciwstawnym biodrem.
- Kontynuuj kołysanie ramionami w przód i w tył.

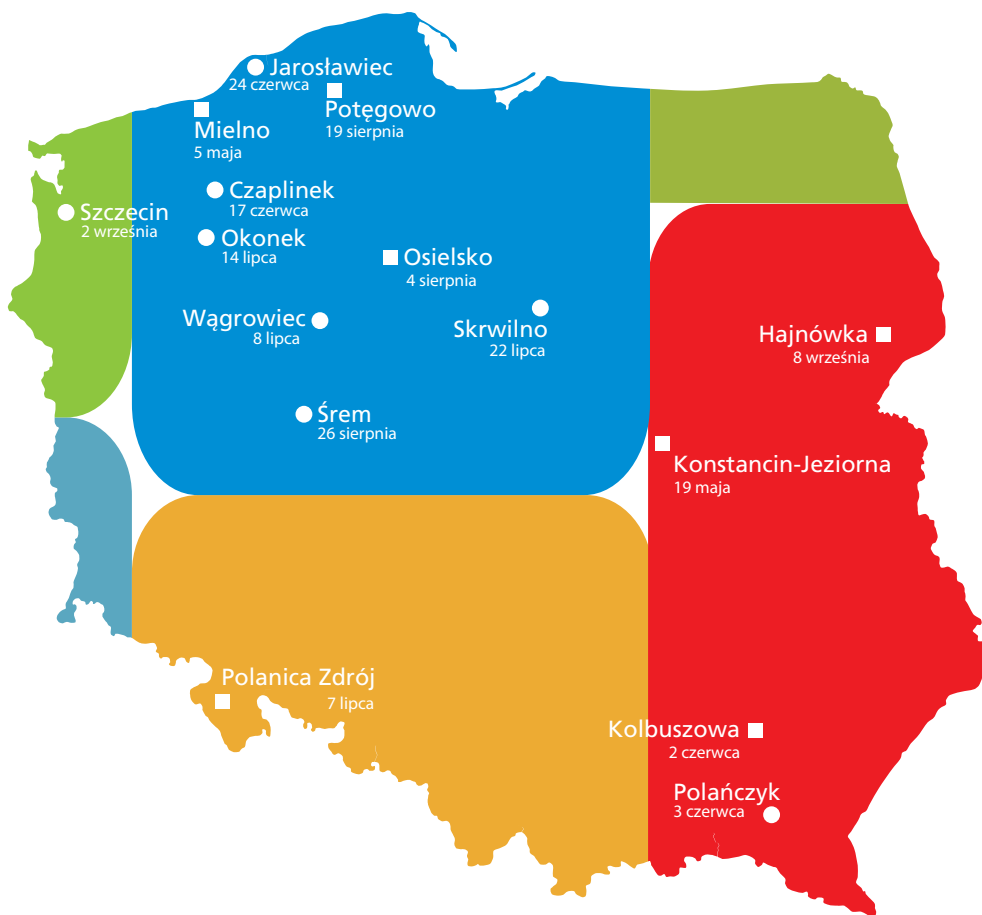
WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Energiczne odepchnięcie się stopą od podłoża skutkuje impulsem dla ramienia do ruchu w przód (odepchnięcie się kłębem lewej stopy wywołuje ruch prawego ramienia). Utrzymuj ramiona rozluźnione i opuszczone.

TERMINARZ I LOKALIZACJA IMPREZ:

■ Puchar Polski

● Puchary Regionalne



Zapraszamy do udziału w wydarzeniach organizowanych przez
POLSKĄ FEDERACJĘ NORDIC WALKING



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Regulamin Pucharu Polski i Pucharu Regionalnego Nordic Walking dostępny na stronie:
www.pucharpolskinw.pl/pucharpolskinw



FINAŁ III EDYCJI AZS

Już dziś zapraszamy wszystkich chętnych do udziału w Finale III edycji Akademii Zdrowia Santandera, który odbędzie się **15.09.2018 r.** w Parku Południowym we Wrocławiu. Znów będzie można się spotkać z ambasadorami AZS oraz wspierać szczytny cel charytatywny, startując na 10 km lub maszerując z kijkami po zdrowie.

Jako główny sponsor i współorganizator zapraszamy również na następujące imprezy:

- 🏃 Bieg po Nowe Życie – 07.04.2018 r. w Wiśle i 16.09.2018 r. w Warszawie, promujący ideę transplantacji.
- 🏃 Bieg po Oddech – 02.09.2018 r. w Zakopanem, którego celem jest wsparcie Towarzystwa Walki z Mukowiscydozą.

Wejdź na stronę
www.santanderconsumer.pl/akademia-zdrowia
i dowiedz się, o co w tym CHODZI 🏃



MINISTERSTWO
SPORTU I TURYSTYKI



Znajdź nas na 