



Opis Nordic Walking Oświadczenie Międzynarodowego Stowarzyszenia Nordic Walking (INWA)

Wprowadzenie

Prawidłowa technika Nordic Walking, zaaprobowana już przez wielu naukowców, znacząco poprawia kondycję fizyczną, zdrowie i ogólne dobre samopoczucie. Choć Nordic Walking jest normalnie opisywane jako chodzenie z kijkami, to sama technika jest dużo bardziej złożona i należy się do niej stosować, aby osiągnąć korzyści zdrowotne udokumentowane badaniami naukowymi.

Niezwykle ważne jest, aby zasady i charakterystyka Nordic Walking były precyzyjnie opisywane i przekazywane na całym świecie.

INWA uważa, że ten przekaz jest bardzo istotny, ponieważ inne organizacje wprowadziły swoje własne „techniki”, które nie spełniają oryginalnych kryteriów Nordic Walking, a zatem nie powinny być promowane i reklamowane jako Nordic Walking. W wielu krajach sektor publiczny oraz wspierane przez rząd instytucje popierają rozwój i rozprzestrzenianie się Nordic Walking. Nordic Walking, tak rozumiany, musi być zatem promowany i nauczany jedynie przez autoryzowane organizacje, ich fachowców i oficjalnie certyfikowanych instruktorów Nordic Walking, którzy otrzymali stosowne przeszkolenie dotyczące prawidłowej techniki Nordic Walking.

Co to jest Nordic Walking?

Nordic Walking ma swoje początki we wczesnych latach 1930-tych w Finlandii jako posezonowa metoda treningowa sportowców uprawiających narciarstwo biegowe. Rozwój Nordic Walking w swojej obecnej formie jako rekreacyjnej aktywności fizycznej zaczął się na początku lat 1980-tych w Finlandii. W 1997 roku Nordic Walking został wprowadzony na rynek międzynarodowy jako rezultat owocnej współpracy pomiędzy Fińskim Centralnym Stowarzyszeniem Sportów Rekreacyjnych i Aktywności Outdoor „Suomen Latu”, Fińskim Instytutem Sportu „Vierumäki” i fińskim producentem kijków, spółką akcyjną Exel.

Podstawą techniki Nordic Walking jest prawidłowy biomechanicznie chód, połączony z pewnymi charakterystycznymi ruchami kończyn górnych, dolnych i tułowia, typowymi dla klasycznej techniki narciarskiej (narciarstwo biegowe). Nordic Walking to poprawienie i wzmocnienie normalnego chodu, stosując specjalnie zaprojektowane kijki do Nordic Walking, aby stworzyć trening całego ciała. Intensywność Nordic Walking może być dostosowana do różnych grup docelowych na poziomie zdrowotnym, fitness i sportowym. Ruchy wykonywane za



In co-operation with: **EXEL** **POLAR**
LISTEN TO YOUR BODY
nature 



pomocą prawidłowej techniki poprawiają świadomość i kontrolę własnego ciała, postawę, oddychanie i ogólne samopoczucie. Nordic Walking może poprawić jakość życia.

Jednym słowem: Wynaleziony w Finlandii, Nordic Walking jest naturalną, bezpieczną, skuteczną, kompletną i odpowiednią dla wszystkich aktywnością fizyczną.

Ze specjalnie zaprojektowanymi kijkami, Nordic Walking jest naukowo potwierdzoną aktywnością, która łączy technicznie prawidłowy chód z cechami charakterystycznymi dla pracy kończyn w narciarstwie biegowym. Aktywne i kontrolowane ruchy tułowia wraz z jego prawidłowym ustawieniem i stabilizacją środka ciężkości są także istotnymi elementami Nordic Walking.

Nordic Walking zapewnia:

- Poprawę i wzmocnienie normalnego chodu
- Naturalne i płynne ruchy, angażujące aż do 90% mięśni całego ciała
- Harmonijny i symetryczny trening całego ciała
- Skuteczny trening kondycji aerobicznej dzięki aktywowaniu zarówno dużych jak i małych grup mięśni, które powodują, że ruchy są rytmiczne i dynamiczne
- Zwiększoną cyrkulację krwi i wzrost metabolizmu
- Ciągłą aktywację i relaksację zaangażowanych mięśni, promując ulgę dla napiętych mięśni
- Bezpieczne, zdrowe i biomechanicznie prawidłowe ruchy
- Prawidłowe ustawienie ciała oraz prawidłową postawę
- Wyuczone umiejętności techniczne, które mogą być przeniesione do życia codziennego
- Ćwiczenie fizyczne odpowiednie dla każdego, bez względu na wiek, płeć czy też kondycję fizyczną
- Sport bez rywalizacji

Jednym słowem: Nordic Walking zapewnia naturalny, bezpieczny i skuteczny sposób poprawy naszej wytrzymałości sercowo-naczyniowej podczas jednoczesnego zaangażowania aż do 90% mięśni całego ciała. Nordic Walking pomaga w uzyskaniu innych ważnych korzyści zdrowotnych. Wyuczone umiejętności techniczne mogą być przeniesione do codziennego życia, i postrzegane jako, na przykład, lepsze normalne chodzenie, lepsza postawa i kontrola ciała.

Celem tego oświadczenia jest skuteczne przekazywanie informacji na temat zasad i cech charakterystycznych Nordic Walking oraz edukowanie zarówno ludzi jak i administracji publicznej na temat ważności prawidłowej



In co-operation with: **EXEL** **POLAR**
LISTEN TO YOUR BODY
nature 



techniki Nordic Walking.

Podsumowanie:

Kilka cech Nordic Walking może być elastycznych, takich jak długość kijków, którą można dopasować do indywidualnych potrzeb. Inne cechy obejmują, osobisty styl i poruszanie się. Oczywiście, im bardziej biegle będą się trenujący posługiwać techniką, tym więcej korzyści będą mogli osiągnąć.

Zasady Nordic Walking są „namaszczone” i określone jako *naturalne i bezpieczne ruchy, które mogą być przeniesione do codziennego życia.*

Nasi instruktorzy Nordic Walking pomagają ludziom poruszać się lepiej, w płynny i naturalny sposób, działać z lepszą kontrolą i świadomością własnego ciała w codziennym życiu.

Jednocześnie uczą ludzi znakomitego sposobu na poprawę własnej kondycji fizycznej.

To wszystko jest wielką wartością Nordic Walking dla Zdrowia Publicznego!

Więcej informacji na temat techniki Nordic Walking można otrzymać z INWA i lokalnych organizacji członkowskich INWA.

www.inwa.nordicwalking.com

Międzynarodowe Stowarzyszenie Nordic Walking (INWA) zostało założone w Finlandii w 2000 roku. INWA jest jedyną międzynarodową organizacją autoryzowaną przez twórców Nordic Walking do promowania, rozwijania i chronienia zasad oraz charakterystyki Nordic Walking na całym świecie. We współpracy z profesjonalistami z dziedziny sportu, zdrowia i fitness, INWA rozwija innowacyjne metody szkoleniowe oraz programy edukacyjne Nordic Walking. INWA współpracuje także ze środowiskami naukowymi i medycznymi, oferując pomoc i wskazówki do prowadzenia badań naukowych. Pod koniec roku 2006, INWA będzie miała 17 oficjalnych organizacji członkowskich. Instruktorzy INWA zostali certyfikowani w prawie 40 krajach na całym świecie. Więcej informacji na: www.inwa.nordicwalking.com

Tłumaczenie:

Piotr Kowalski
INWA National Coach
www.nordicwalk.pl



In co-operation with: **EXEL** **POLAR**
LISTEN TO YOUR BODY
nature 