

الحركة: حرك ذراعيك ورجليك بشكل متقاطع (الذراع الأيسر مع الرجل اليمنى والعكس). حرك ذراعيك بشكل طبيعي دون ثنيهما والقيام بحركة دوران طفيفة للذراع متناسقة مع حركة الذراعين.

الخطوات: ابدأ الخطوة بدعم الكعب ثم أسفل القدم وأخيرا أصابع القدم.

يجب أن تكون الخطوات أطول قليلا من الخطوات المعتادة.

استخدام العصي: أمسك العصا مع القبضة إلى الأمام أكثر من الطرف الذي يلمس الأرض.

ثبت طرف العصا على الأرض مع كل خطوة. غرز العصا بيدك المغلقة واسترخها عندما تكون العصا في خط الورك. هذا يعني أنك ستفتح يدك وتنتهي الدفع باستخدام الرباط دون إمساك المقبض بيدك. تجنب فتح اليد قبل الوقت لأنه يمكن أن تتراكم الضغوطات والحركات الغريبة.

في النهاية: عند الانتهاء من النشاط، قم بتمارين الإطالة الخفيفة وغير المؤلمة لذراعيك وساقيك وظهرك لإرخاء العضلات وتسهيل عملية استرجاع النفس. كل تمرين يجب أن لا يتعدى 30 ثانية كحد أقصى.



المصدر: مدرسة المشي النوردي لصنع بصمة.

هو نشاط بدني يضيف الاستعمال النشط لعصي المشي إلى طريقة المشي الطبيعية ويقلل من التأثير ويعزز الاستقرار. بالإضافة إلى ذلك، يعمل على تدريب الجزء العلوي من الجسم ويقوم بتحميل الساقين بشكل أقل؛ يزيد من كفاءة الحركة، والتمارين الرياضية ترهق أقل . يمكن القيام به في أي مكان صالح للمشي. يعتبر مفيدا جدا في أي عمر وذلك لتجنب الخمول البدني والسمنة، يعتبر مهما للبدء في ممارسة التمارين الرياضية، يحسن هشاشة العظام ومشاكل التوازن. يمكن ممارسته في مجموعة. يجب أن يتكيف المجهود مع قدرات كل شخص. حاول أن تبدأ في المشي مع محترفين معتمدين، وذلك من أجل تعلم التقنية الصحيحة وتجنب الإصابات.

المعدات

ارتداء ملابس مريحة؛ إذا أمكن، ملابس رياضية ومسامية وملائمة للطقس. يفضل ارتداء الجوارب المصنوعة من المواد الاصطناعية وتجنب الجوارب القطنية التي تمتص الكثير من العرق وتسهل ظهور البثور.

استخدم عصي المشي النوردي: فهي مصنوعة من مواد كربونية ولا تحتوي على كعب مسطح ولكن مشطوف ولديها نظام من الأشرطة لوضع الأصبع الإبهام. تشير هذه الأشرطة (المسماة ب الأربطة) إلى العصا التي تتوافق مع كل يد: في اليد اليسرى تشير إلى L، وفي اليد اليمنى إلى R .

لا ينبغي الخلط بين هذه العصي وعصي المشي الجبلي. يتوافق قياس العصي مع طول الشخص الممارس وهي غير قابلة للتعديل.

التقنية

تعتمد الفوائد على التقنية الجيدة.

قبل القيام بالنشاط: لتجنب الإصابات، يجب تسخين الرقبة والظهر والذراعين والركبتين والكاحلين والورك والفخذين.

الوضعية: حافظ على استقامة جذعك، وحاول أن يكونا كتفيك منخفضين ومرتاحين، وانظر إلى الأمام مع تجنب انحناء الرأس.