

# Nordic Walking

Este o activitate fizică ușor de învățat care încorporează utilizarea unor bețe specifice în modul natural de mers și promovează un exercițiu complet și sănătos.

Este aptă pentru persoanele de orice vârstă și condiție fizică, se poate practica singur sau în grup, și în orice loc în care este posibil să se poată merge.

## Beneficiile

Folosirea bețelor reduce impactul asupra articulațiilor și îmbunătățește coordonarea și echilibrul.

Tonifică mușchii părții superioare a corpului. Ajută la arderea a mai multe calorii și la combaterea supraponderală.

Îmbunătățește capacitatea pulmonară, circulația sanguină și limfatică și postura corpului. Ajută la ameliorarea tensiunii musculare și a durerii musculare și la prevenirea artrozei, a osteoporozei și a bolilor de inimă. Ajută la controlul tensiunii arteriale și a colesterolului.

Este vorba de un exercițiu care implică întregul corp, crește eficiența mișcării și reduce senzația de oboseală. Este benefic pentru persoanele cu oboseală cronică.

## Materialul

### Bețele

Bețele de nordic walking sunt diferite de bețele de drumeție. Mânerul său nu are relief și încorporează o piesă numită curea, care ajută la control bățului și care facilitează impulsul. Este diferit pentru fiecare mână: dreapta (R) și stânga (L).

Tacul de cauciuc este teșit și oferă o aderență mai bună pe suprafețe dure.

Bastoanele pot fi din carbon sau aluminiu, variază în funcție de înălțimea utilizatorului și pot fi de lungime fixă sau reglabilă.

## Tehnica

Mișcarea nordic walking se bazează pe modul natural de mers, cu un model ritmic în care

brațele și picioarele se mișcă alternativ (brațul stâng cu piciorul drept și invers).

**Postura:** capul trebuie menținut într-o poziție neutrală, cu privirea înaintea, cu umerii relaxați și cu trunchiul drept, dar fără tensiune. Brațele trebuie să fie extinse fără rigiditate.

**Pașii:** mai întâi se sprijină călcâiul, apoi talpa și, în cele din urmă, degetele de la picioare. Se recomandă să se dea pași cât de cât lungi pentru a îmbunătăți stabilitatea, mobilitatea articulațiilor și activitatea musculară.

**Folosirea bețelor:** se folosesc pentru a vă propulsa, nu pentru a vă susține. Vârful bastonului trebuie înfipt în pământ la un unghi adecvat, cu mânerul mai înainte decât vârful. Mâna trebuie să susțină mânerul ușor, dar ferm. În timpul împingerii, mâna se relaxează pe cureaua de umăr și se deschide progresiv de la linia șoldului. La sfârșitul împingerii, toate degetele țin ușor mânerul, aducând din nou bastonul înainte, respectând înclinația inițială.

## Sfaturi pentru a evita leziunile

- Să se efectueze o încălzire prealabilă a gâtului a spatelui, a brațelor, a picioarelor și a articulațiilor principale.
- După terminarea activității, să se efectueze întinderi ușoare pentru a facilita recuperarea musculară.
- Să se folosească haine respirabile și o încălțăminte adecvată în funcție de condițiile meteorologice.
- Să se evite șosetele de bumcac pentru a se preveni bășicuțele și ciupercile.
- Să se adapteze efortul la capacitățile individuale și să se învețe de la profesioniștii acreditați.

