

المشي النوردي

الوضعية: حافظ على رأسك في وضع محايد، وانظر للأمام مباشرة، وأكتافك مسترخية وجذعك منتصباً ولكن بدون توتر. ينبغي أن تكون الذراعين ممتدة دون تصلب.

الخطوات: أولاً يتم وضع الكعب على الأرض، ثم باطن القدم، وأخيراً أصابع القدم. من المستحسن اتخاذ خطوات أطول قليلاً لتحسين الاستقرار وحركة المفاصل وتنشيط العضلات.

استخدام العصا: لدفع جسمك أثناء المشي وليست للدعم. يجب أن يكون طرف العصا مغروساً في الأرض بزوايا مناسبة، مع وضع المقبض إلى الأمام أكثر من الطرف. ينبغي أن تمسك اليد المقبض بلطف ولكن بحزم. أثناء الدفع، تسترخي اليد على الحزام وتفتح تدريجياً من خط الورك. في نهاية الدفع، تمسك جميع الأصابع بالمقبض بلطف، مما يؤدي إلى دفع العصا للأمام مرة أخرى، مع احترام الميل الأولي.

نصائح لتجنب الإصابات

- قم بتسخين رقبتك وظهرك وذرايك وساقيك والمفاصل الرئيسية مسبقاً.
- بعد النشاط، قم بإجراء تمارين التمدد اللطيفة لتسهيل استعادة العضلات.
- ارتدي ملابس وأحذية قابلة للتنفس مناسب حسب الظروف مناخي.
- تجنب الجوارب القطنية لمنع ظهور البثور والفطريات.
- تكيف الجهد مع القدرات الفردية والتعلم مع المتخصصين المعتمدين.



هو نشاط بدني سهل التعلم يدمج استخدام عصوين مخصصين إلى طريقة المشي الطبيعية ويعزز ممارسة الرياضة بشكل كامل وصحي. وهي مناسبة للأشخاص من أي عمر أو حالة بدنية، ويمكن ممارستها بشكل فردي أو في مجموعة، وفي أي مكان يمكن المشي فيه.

فوائد

يساعد استخدام العصوين على تقليل التأثير على المفاصل وتحسين التنسيق والتوازن. يقوي عضلات الجزء العلوي من الجسم. يساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية ومحاربة الوزن الزائد. يحسن سعة الرئة، والدورة الدموية والليمفاوية، ووضعية الجسم. يساعد على تخفيف التوتر العضلي والألم والوقاية من هشاشة العظام والتهاب المفاصل وأمراض القلب. يساعد على التحكم في ضغط الدم والكوليسترول. هو تمرين يشرك الجسم بأكمله، ويزيد من كفاءة الحركة ويقلل الشعور بالتعب. فهو مفيد للأشخاص الذين يعانون من التعب المزمن.

المعدات

عصوين المشي

تختلف عصوين المشي النورديك عن عصي المشي لمسافات طويلة. لا تحتوي قبضتها على أي نقش بارز وتتضمن قطعة تسمى حزام المعصم، والتي تساعد على التحكم في العصا وتسهل الدفع. يختلف الأمر بالنسبة لكل يد: اليمنى (R) واليسرى (L). تتميز الحافة المطاطية بأنها مشطوفة وتوفر قبضة أفضل على الأسطح الصلبة. يمكن أن تكون الأعمدة مصنوعة من الكربون أو الألومنيوم، وتختلف وفقاً لارتفاع المستخدم ويمكن أن تكون ثابتة أو قابلة للتعديل في الطول.

التقنية

تعتمد حركة المشي النوردي على طريقة المشي الطبيعية، مع نمط إيقاعي تتحرك فيه الذراعين والساقين بالتناوب (الذراع اليسرى مع الساق اليمنى والعكس).

المؤلف: لايا سانتاوسانيا (فريق التدريب CAMFiC) وكريستينا بوراس (المشي النوردي في جيرونا)

المراجعة العلمية: فريق التدريب CAMFiC

المراجعة المطبعية: فريق التعليم الصحي CAMFiC

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
الرسم التوضيحي: إلبيرا زارزا