

🇬🇧 THREE LEVELS OF NORDIC WALKING: HEALTH, FITNESS AND SPORT

The health level. Applicable for the elderly with medical contraindications on excessive physical strain, the obese or those taking up physical exercises after a considerable break. On this level we can improve our fitness and health condition on a low intensity level (pulse pressure at 50-60% HRmax).

The fitness level. Aimed at fit and healthy people. Classes at this level, by means of a proper choice of exercises, will enable achieving any goals within the realm of strength, flexibility and endurance. On this level we workout within the pulse range of 60-75% HRmax.

The sport level. Aimed at people with a high level of fitness, craving for sport challenges. On this level the workout takes place within the limits of physical endurance throughout a carefully designed training programme. It is important that the classic technique is mastered before starting the training. Experience in exercises with poles is also required. The sport level involves workout within the pulse range of 75-100% HRmax.

🇵🇱 WZÓR NA OBLICZENIE NASZEGO TĘTNA MAKSYMALNEGO

220 - wiek = HRmax
np. 220 - 40 lat = 180 HRmax

🇬🇧 THE FORMULA FOR CALCULATING THE MAXIMUM PULSE PRESSURE

220 - age = HRmax
e.g. 220 - 40 years old = 180 HRmax

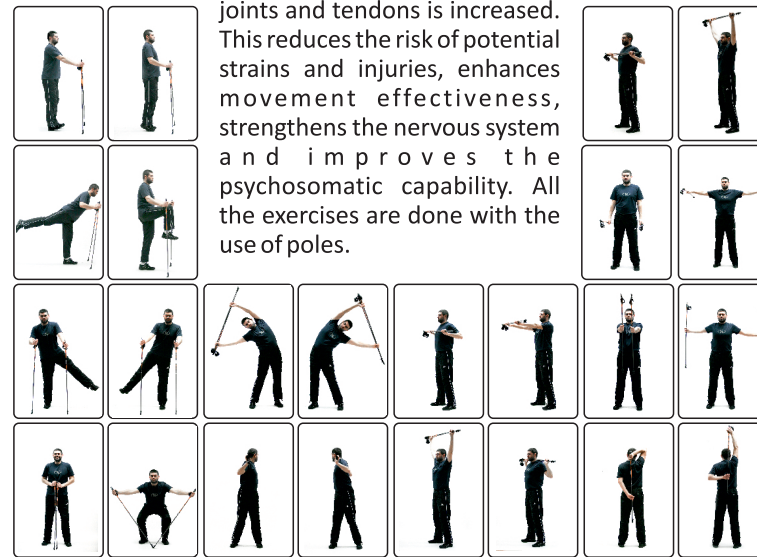
| ZAKRESY TĘTNA DLA 3 POZIOMÓW NORDIC WALKING | | | | |
|---|-------|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 220 - wiek = 100% HRmax | | | | |
| WIEK/AGE | HRmax | ZDROWOTNY/HEALTH (50% - 60% HRmax) | FITNESS (60% - 75% HRmax) | SPORT (75% - 100% HRmax) |
| 20 | 200 | 100 - 120 | 120 - 150 | 150 - 200 |
| 25 | 195 | 98 - 117 | 117 - 146 | 146 - 195 |
| 30 | 190 | 95 - 114 | 114 - 143 | 143 - 190 |
| 35 | 185 | 93 - 111 | 111 - 139 | 139 - 185 |
| 40 | 180 | 90 - 108 | 108 - 135 | 135 - 180 |
| 45 | 175 | 88 - 105 | 105 - 131 | 131 - 175 |
| 50 | 170 | 85 - 102 | 102 - 128 | 128 - 170 |
| 55 | 165 | 83 - 99 | 99 - 124 | 124 - 165 |
| 60 | 160 | 80 - 96 | 96 - 120 | 120 - 160 |
| 65 | 155 | 78 - 93 | 93 - 116 | 116 - 155 |
| 70 | 150 | 75 - 90 | 90 - 112 | 112 - 150 |

🇵🇱 ROZGRZEWKI

Celem każdej rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do wykonania pracy treningowej oraz zapobieganie ewentualnym kontuzjom. Podczas rozgrzewki zwiększa się elastyczność mięśni, ścięgien i stawów. To ogranicza ryzyko ewentualnych urazów i kontuzji, sprzyja poprawie ruchomości w stawach oraz wzmacnia układ nerwowy, poprawia sprawność psychoruchową. Wszystkie ćwiczenia wykonywane są z wykorzystaniem kijków.

🇬🇧 THE WARM-UP

Aims of any warm-up are to prepare the body for the workout and to prevent potential injuries. During warm-up the flexibility of muscles,



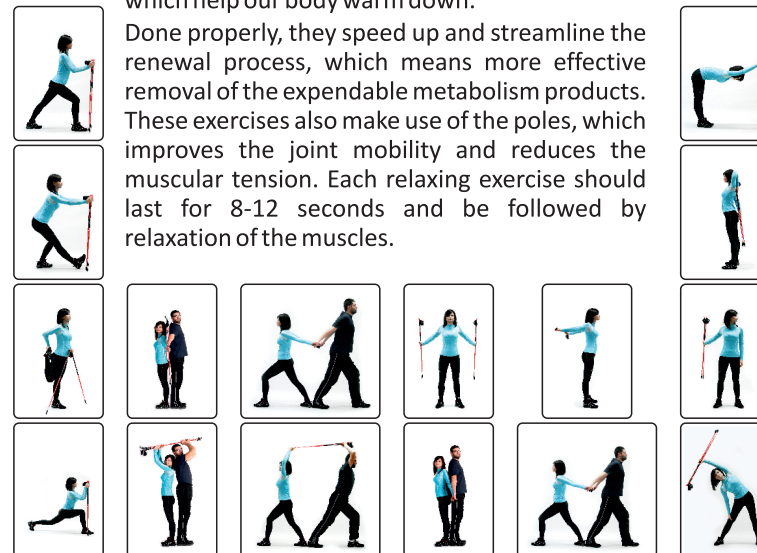
joints and tendons is increased. This reduces the risk of potential strains and injuries, enhances movement effectiveness, strengthens the nervous system and improves the psychosomatic capability. All the exercises are done with the use of poles.

🇵🇱 ROZCIĄGANIE

Nie możemy oczywiście zapomnieć o ćwiczeniach uspokajających i rozciągających na koniec treningu, które są elementem ułatwiającym naszemu organizmowi powrót do wypoczynku. Odpowiednio wykonane powodują, że proces odnowy odbywa się szybciej i efektywniej, co oznacza sprawniejsze usuwanie zbędnych produktów przemiany materii. Także do tych ćwiczeń wykorzystywane są kijki, które poprawiają ruchomość w stawach i usuwają napięcie mięśniowe. Każde ćwiczenie rozciągające należy wytrzymać przez 8-12 sekund, po czym rozluźnić mięśnie.

🇬🇧 STRETCHING

Obviously we cannot forget about calming and stretching exercises, which help our body warm down.



Done properly, they speed up and streamline the renewal process, which means more effective removal of the expendable metabolism products. These exercises also make use of the poles, which improves the joint mobility and reduces the muscular tension. Each relaxing exercise should last for 8-12 seconds and be followed by relaxation of the muscles.



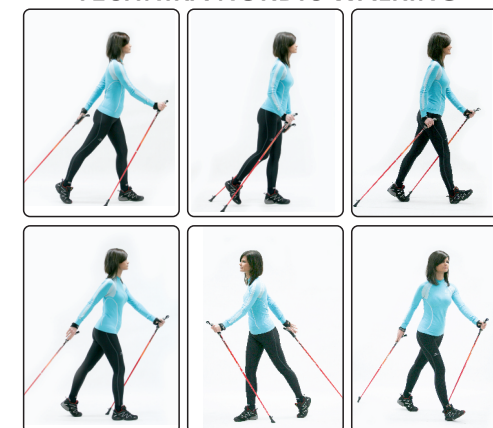
🇵🇱 NORDIC WALKING

to połączenie marszu z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków, których umiejętne używanie angażuje do pracy mięśnie górnej połowy naszego ciała. Całość przypomina narciarstwo biegowe w połączeniu z chodem sportowym. Podczas marszu z kijkami, przy prawidłowej technice, uruchomionych jest około 90% mięśni naszego ciała. Nordic Walking to sport nad wyraz łagodny, nie stawia zbyt wielkich wymagań, nie trzeba uczyć się żadnych skomplikowanych ćwiczeń. Jest stosunkowo prosty do opanowania - obowiązuje zasada, że prawy kij ma uzyskać kontakt z podłożem w momencie, gdy stawiamy na nim lewą piętę i odwrotnie. To niewątpliwie sport dla wszystkich.

🇬🇧 NORDIC WALKING

combines marching and a technique of applying force to special poles with each stride, which, when used appropriately, incorporates upper-body muscles. As a whole, it is similar to a combination of Nordic skiing and competitive walking. While applying the correct technique while Nordic Walking one uses about 90% of body muscles. Nordic Walking is an extremely gentle sport, it is not very demanding and no special exercises have to be learnt. It is relatively easy to master – the rule is that the right pole should touch the ground the moment we put the left heel on it and the other way round. Undoubtedly, it is a sport for everybody.

TECHNIKA NORDIC WALKING



Operacja pn: "Pomorskie Parki Nordic Walking"
jest współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach osi 4 LEADER, działanie 4.21
Wdrażanie projektów współpracy Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.
Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie.

ELEMENTY SKŁADAJĄCE SIĘ NA DOBRY WYBÓR KIJKÓW

Trzon kijka powinien być lekki i elastyczny. Materiał, z którego jest wykonany powinien wytrzymać działanie powierzchni o różnym podłożu oraz nacisk osób o różnym ciężarze ciała, co stanowi również czynnik bezpieczeństwa.

Grot ostro zakończony w dolnej części kijka, wbija się w grunt pod właściwym kątem i nie ślizga się. Używany jest do chodzenia po miękkim terenie lub na śliskich i ośnieżonych drogach w zimie. Trenując na twardych powierzchniach, nakładamy na grot „asfaltowe buciki”, które absorbują uderzenie o podłoże i umożliwiają skuteczne odpychanie się.

System pasków mocujących rękę w rękojeści. Paski muszą być mocne, solidnie wykonane i dobrze dopasowane do ręki, aby można było swobodnie chwycić rękojeść kijka. Odpychając się kijkiem za linię tułowia, zewnętrzna część dłoni opiera się na pasku rękojeści, a palce rozluźniają uchwyt. Wygodny pasek musi być zatem także miękki i nie posiadać szwów, które mogłyby obcierać rękę i zakłócać krążenie krwi. Pasek powinien także posiadać możliwość regulacji stosownie do wielkości ręki, co umożliwi pewny chwyt.

Rękojeść. Profilowana lub prosta. Najczęściej wykonana z tworzyw sztucznych, specjalnej gąbki lub korka.



THE FACTORS TO CONSIDER WHEN CHOOSING THE POLES

The shaft of the pole should be light and flexible. The material it is made of should be able to withstand the impact of different kinds of surface, as well as the pressure applied by people of different weight, which is also a safety aspect.

The tip with a sharp ending in the lower part of the pole digs into the ground at an appropriate angle and does not skid. It is used when walking on soft ground or on slippery and snow-covered roads during

winter. When exercising on hard surfaces we put on “asphalt claws” which absorb the energy of pole/surface impact and enable effective pushing-off.

The straps connecting hands to the handle. The straps must be strong, solidly-made and the hands must fit well into the straps hence enabling a loose grip of the handle. When pushing off behind the trunk of the body the outer part of the hand is supported by the strap and the fingers relax the grip. Consequently, a comfortable strap must be soft and cannot have stitches which might dig into the skin and disrupt blood circulation. The strap should also be adjustable, which enables a firm grip.

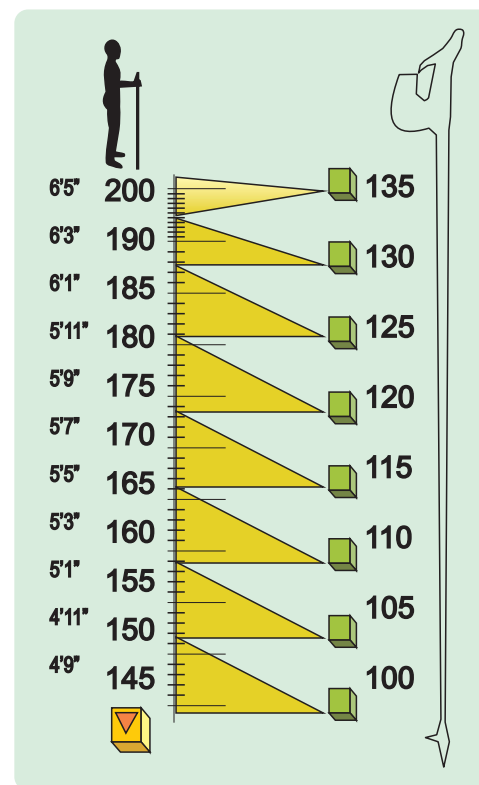
The grip. May be profiled or straight. Usually made of plastic, special foam or cork.

DOBÓR ODPOWIEDNIEJ DŁUGOŚCI KIJKA

Właściwa długość kijka do Nordic Walking związana jest ze wzrostem ćwiczącego. Kijkiem o odpowiedniej długości można odpychać się za linię tułowia, a zatem mięśnie kończyn górnych, barków oraz górnej części pleców mogą być zaangażowane w tym odepchnięciu. Właściwa długość kijka może być mierzona przy pomocy przywiedzionej do ciała oraz zgiętej pod kątem 90 stopni kończyny górnej, kiedy uchwyt rękojeści kijka jest rozluźniony, a kijek bez „bucika asfaltowego” oparty jest o podłoże pod kątem prostym.

HOW TO SELECT THE CORRECT POLE LENGTH

The correct pole length is connected with a person's height. A pole of the correct length can be used to push off behind the trunk, hence the upper limb muscles, shoulder muscles and the upper back muscles can be involved in the push. The correct length of the pole can be measured by means of an upper limb kept close to the body at an angle of 90 degrees while the grip on the pole is loose and the pole without “the asphalt paw” rests on the ground at a right angle.



ZDROWOTNE ASPEKTY NORDIC WALKING

Ten „magiczny” spacer po zdrowie śladem Finów, pionierów Nordic Walking na świecie, łączy w sobie to wszystko co najważniejsze w promowaniu zdrowia i szeroko rozumianej profilaktyki.

Nordic Walking:

- wzmacnia układ sercowo-naczyniowy
- redukuje nadciśnienie, a także poziom cukru i cholesterolu we krwi
- obniża ciśnienie spoczynkowe krwi
- angażuje duże grupy mięśni całego ciała, uaktywnia 90% mięśni całego ciała
- uruchamia górny odcinek kręgosłupa i rozluźnia napięcia okolic szyjno-barkowych
- zwiększa pobór tlenu przeciętnie o 20-58% w zależności od intensywności wbijania kijków
- odciąża aparat ruchowy do 30%, przede wszystkim stawy kolanowe i dolny odcinek kręgosłupa

HEALTH ASPECTS OF NORDIC WALKING

This 'magic' health walk, following in the Finnish's footsteps, the global pioneers of Nordic Walking, combines all the most important aspects of promoting a healthy lifestyle and preventions in its broad sense.

Nordic Walking:

- strengthens the cordial system
- reduces hypertension
- lowers diastolic pressure
- incorporates many body muscles, activates 90% of the body muscles
- activates Thoracic and Cervical curves of the spine and relieves tensions in neck and shoulder muscles
- increases oxygen absorption by 20-58% on average, depending on the intensity of poles placement
- lightens the skeleton up to 30%, most of all knee joints and lumbar and pelvic regions of the spine

TRZY POZIOMY NA JAKICH MOŻNA TRENOWAĆ NORDIC WALKING

Poziom rekreacyjny. Odpowiedni dla osób starszych, z przeciwwskazaniami lekarskimi do nadmiernego wysiłku, otyłych lub powracających, po dłuższej przerwie, do aktywności fizycznej. Na tym poziomie możemy popracować nad swoją kondycją i zdrowiem na niskim poziomie intensywności (tętno 50%-60% HRmax).

Poziom fitness. Dedykowany osobom sprawnym, zdrowym, z dobrą kondycją. Zajęcia na tym poziomie pozwolą, poprzez właściwy dobór ćwiczeń, zrealizować dowolnie zdefiniowane cele z zakresu siły, gibkości, czy wytrzymałości. Na tym poziomie pracujemy w zakresach tętna 60% - 75% HRmax.

Poziom sportowy. Przeznaczony dla osób dobrze wytrenowanych, które pragną wyzwania w aktywności sportowej. Na tym poziomie ćwiczy się do granic fizycznych możliwości, poprzez dobrze zaprojektowany program treningowy. Ważne, aby przed podjęciem treningu na poziomie sportowym, dobrze opanować technikę klasyczną oraz mieć doświadczenie w wykonywaniu ćwiczeń z wykorzystaniem kijków. Trening sportowy to praca w maksymalnych zakresach tętna (75% - 100%).