



Właśnie ruszyła

AKADEMIA ZDROWIA SANTANDERA,
która pomoże Ci zadbać o zdrowie
i kondycję w bezpieczny i atrakcyjny
sposób. Na początek chcielibyśmy zachęcić
Cię do uprawiania jednej z nielicznych
aktywności sportowych, o której lekarze
i terapeuci mogą z całą pewnością
powiedzieć: **SPORT TO ZDROWIE! To...**

NORDIC WALKING

Żyj aktywnie!

*Justyna
Kowalczyk:)*



Znajdź swój powód
do uśmiechu!



Santander
CONSUMER BANK

SPORT DLA KAŻDEGO TANI, ŁATWY, CAŁOROCZNY

NORDIC WALKING

to dyscyplina opracowana w latach dwudziestych ubiegłego stulecia przez fińskich narciarzy biegowych. Dla nich był to sposób na całoroczny trening, a dziś stał się uniwersalną i coraz bardziej popularną formą rekreacji dla każdego.

Nordic Walking polega na rytmicznych marszach ze specjalnymi kijami. Poprawnie uprawiany

angażuje ponad 90% mięśni całego ciała, dobroczynnie wpływając na zdrowie i kondycję.

Można też traktować Nordic Walking jako terapię schorzeń stawów i kręgosłupa, lek na problemy z układem krążenia. Żeby tak się jednak stało, potrzebne jest dobranie odpowiedniej długości kijka i zastosowanie właściwej techniki chodu.

CHODŹ Z NAMI!

Zastanawiałeś się, co robi **Justyna Kowalczyk**, kiedy nie biega na nartach? Otóż nie rezygnuje z aktywności fizycznej! Dla zdrowia i dobrej kondycji Justyna poleca Nordic Walking.

Zajrzyj do środka ulotki, by rozpocząć trening z Justyną!

PRZYGOTOWANIE

WYBÓR SPRZĘTU

Nordic Walking jest jedną z najbardziej przystępnych cenowo dyscyplin sportowych. Aby ją uprawiać, wystarczy zakupić parę kijków. Ważne, by były one idealnie **dobrane do wzrostu!**



Należy też zwrócić uwagę, by używać kijków do Nordic Walking, a nie kijków do trekkingu. Zasadnicza różnica między nimi polega na zastosowaniu różnych sposobów mocowania dłoni. Kijki trekkingowe i narciarskie mają jedynie **wąski pasek** przy uchwycie i wymagają ciągłego trzymania w dłoni. Natomiast kijki do Nordic Walking posiadają **szeroką rękawiczkę**, umożliwiającą wypuszczenie kija, co pozwala na swobodny ruch i chroni dłonie przed zmęczeniem.

Dla większego komfortu warto zaopatrzyć się w wygodne buty z odkrytą kostką oraz sportowe spodnie, koszulkę i bluzę.



JAK ZACZĄĆ?



Zalecamy rozpoczęcie nauki Nordic Walking od umówienia się z **trenerem**. W ciągu godziny wyjaśni on zasady, nauczy odpowiednich ruchów i nawyków, opowie o właściwych ćwiczeniach i rozgrzewce. Zwykle zaczyna się od wykonania kilku ćwiczeń. Dzięki temu łatwiej opanujesz **podstawowy krok**.

NAUKA TECHNIKI NORDIC WALKING

- 1 | Postawa
- 2 | Chód
- 3 | Ciągnięcie kijów
- 4 | Osadzenie kijów
- 5 | Odepchnięcie
- 6 | Pełen wyprost ręki
- 7 | Otwarcie dłoni
- 8 | Ruch kołyszący ramienia w przód
- 9 | Wychylenie w przód
- 10 | Rotacja tułowia



POSTAWA

CEL Znalezienie poprawnej, a jednocześnie aktywnej pozycji przed rozpoczęciem marszu.

INSTRUKCJA

ZNAJDŹ POSTAWĘ, W KTÓREJ JESTEŚ „NAJWYŻSZY”

- a | Stań z rozstawionymi i wyrównanymi stopami w linii bioder.
- b | Znajdź swój środek ciężkości poprzez równomierne rozłożenie wagi na obu stopach, od śródstopia aż po piętę.
- c | Rozluźnij kolana. Rozciągnij kręgosłup, jednocześnie wciskając stopy w ziemię.
- d | Umieść miednicę w luźnej pozycji i uaktywnij rdzeń kręgosłupa.
- e | Powiększ przestrzeń pomiędzy biodrami a klatką piersiową oraz pomiędzy uchem a ramieniem.
- f | Delikatnie ściągnij łopatki.
- g | Utrzymuj brodę w pozycji równoległej do ziemi, a uszy w jednej linii z ramionami.

WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Wykorzystaj przedstawione zdjęcie, by zwiększyć świadomość poprawnej postawy.

CZĘSTE BŁĘDY

- | Nadmiernie obciążone pięty
- | Zaciśnięte lub przesadnie ugięte kolana
- | Opuszczone lub za mocno odciągnięte ramiona



CHÓD

CEL Wykształcenie podstawowego kroku Nordic Walking.

INSTRUKCJA

CHODŹ NATURALNIE

- a | Łąduj na środkowej części pięty.
- b | Przenieś ciężar na pozostałą część stopy.
- c | Odepchnij się od nawierzchni za pomocą kłębu stopy/palucha.
- d | Wprowadź ramiona w kołysanie za pomocą stawu barkowego.
- e | Kołysz ramionami, jednocześnie zachowując naturalne ugięcie łokci.
- f | Wprowadź delikatne, naprzemienne obroty tułowia.

WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Zwróć uwagę na wywodzące się ze stawu barkowego odprężone kołysanie ramion oraz rozluźnionych łokci. Długość kroku oraz zasięg wymachu ramion w czasie kołysania powinny być jednakowe i naturalne. Połącz kluczowe elementy dotyczące postawy, jednocześnie utrzymując wzrok na linii horyzontu.

CZĘSTE BŁĘDY

- | Brak koordynacji
- | Wzrok skierowany w dół
- | Niepoprawne przenoszenie ciężaru w czasie chodu

Zdjęcia instruktażowe dzięki uprzejmości Polskiej Federacji Nordic Walking.



CIĄGNIĘCIE KIJÓW ZA SOBĄ

CEL Skoordynowanie rytmu ruchów rąk i nóg.
Nauka stawiania kijów pod właściwym kątem.

INSTRUKCJA

- a | Przypnij kije do rąk.
- b | Dłonie utrzymuj otwarte i rozluźnione.
- c | Kontynuuj równomierny chód, ignoruj zauważalne przeciąganie kijów po ziemi.
- d | Utrzymuj kołysanie ramion wychodzące ze stawu barkowego.
- e | Obserwuj kąt, pod jakim kije dotykają nawierzchni.

WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Rozluźnij ramiona i łokcie. Utrzymuj nadgarstki wyprostowane i stabilne z dłonią skierowaną do wewnątrz. Pamiętaj, że przeciąganie kijów po nawierzchni nie jest częścią finalnej techniki.

CZĘSTE BŁĘDY

- | Brak koordynacji
- | Brak kołysania ramion



OSADZANIE KIJÓW

CEL Nauka osadzania kijów w stabilnej pozycji i znalezienie odpowiedniego momentu na osadzenie kija.

INSTRUKCJA

- a | Zachowaj prawidłowy kąt, pod jakim osadzasz kije.
- b | Wykorzystaj naturalne kołysanie rąk, by znaleźć optymalny punkt osadzania kijów, obserwuj naturalne ułożenie kija w czasie odchylenia ręki w tył.
- c | Delikatnie zamknij dłoń dookoła uchwytu.
- d | Wprowadź do chodu rytm poprzez skoordynowanie momentu osadzenia kija z lądowaniem na pięcie przeciwnej stopy.
- e | Utrzymuj nadgarstek w naturalnej pozycji.

WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Przy tej pozycji kij powinien być silnie trzymany w dłoni (nacisk jak przy przyjacielskim uścisku dłoni). Należy już zaniechać przeciągania kijów po nawierzchni. Powrót do przeciągania kijów zalecany jest w przypadku utraty koordynacji.

CZĘSTE BŁĘDY

- | Utrata koordynacji
- | Niepoprawne kołysanie przedramieniem zaczynające się w łokciu
- | Nadmierne wyprostowanie łokcia
- | Osadzenie kija przed sobą w pozycji pionowej
- | Nieprawidłowy, wiotki ruch nadgarstka w czasie kołysania



ODEPCHNIĘCIE

CEL Aktywniejsze wprowadzanie ciała w ruch, zwiększenie aktywności mięśni w górnych partiach ciała.

INSTRUKCJA

- a | Naciśnij dłonią na trzonek, popychając kij w dół i za siebie w kierunku jego grotu.
- b | Używaj niezmiennego, pewnego nacisku na kij, jednocześnie rytmicznie rozluźniając dłoń.
- c | Poczuj, jak poruszasz się w przód przy pomocy kijów.
- d | Utrzymuj prawidłowy kąt, pod jakim kije dotykają powierzchnię.

WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Zauważ, że zaciśnięcie dłoni na trzonku stopniowo się zmniejsza wraz z kołysaniem ręki w tył.

CZĘSTE BŁĘDY

- | Zbyt poziome ułożenie kijów
- | Usztywnione łokcie
- | Nadmierny bądź niedostateczny nacisk na trzonek
- | Zbyt silne zaciśnięcie dłoni na trzonku
- | Kołysanie nie wychodzące z ramion
- | Unoszenie ramion



PEŁEN WYPROST RĘKI

CEL Maksymalne wykorzystanie możliwości kijów. Udoskonalanie przedłużania ramion.

INSTRUKCJA

- a | Utrzymuj grot kija w kontakcie z nawierzchnią najdłużej jak to możliwe.
- b | Stopniowo rozluźniaj zaciśnięcie dłoni na trzonku w czasie odpychania się od ziemi.
- c | Popchnij dłoń poza linię miednicy.
- d | Utrzymuj kołysanie ramion, tak jak przy standardowym chodzie.

WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Wykonaj pełen wyprost ręki w końcowej fazie wymachu. W finalnej fazie wymachu do tyłu ramię i grot kija powinny znajdować się w tej samej linii z palcem wskazującym skierowanym w dół drzewca (kij powinien stać się przedłużeniem ręki). Ćwicząc, powinieneś odczuwać pracę mięśni po zewnętrznej stronie ramienia.

CZĘSTE BŁĘDY

- | Ugięcie łokcia w końcowej fazie wymachu
- | Brak nacisku na paski przypięcia
- | Spięcie oraz zbyt częste otwieranie dłoni
- | Wewnętrzna część dłoni nie skierowana w kierunku uda
- | Otwieranie i zaciskanie dłoni w nieodpowiednich momentach wymachu



OTWARCIE DŁONI

CEL Otworzenie dłoni jako sygnał do rozpoczęcia wymachu w przód. Silne zakończenie odepchnięcia zapewniające oderwanie się grotu kija od ziemi.

INSTRUKCJA

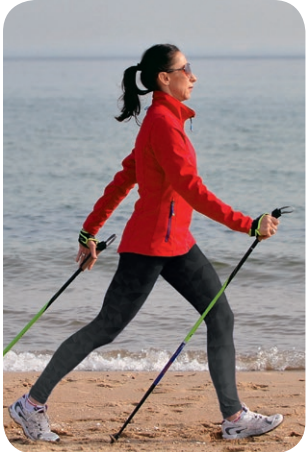
- a | Otwórz dłoń na zakończenie pełnego wyprustu ręki.
- b | Energicznie naciśnij dłonią na paski mocujące kija.
- c | Poczuj, jak kij zostaje za Tobą, a następnie sprężyste wraca z powrotem.
- d | Unikaj rozszerzania palców, powinny pozostać rozluźnione koło siebie.
- e | Wymach do przodu zaczynaj od strony małego palca, by uniknąć obrotów w obrębie ramienia.

WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Pamiętaj o energicznym ruchu w finalnej fazie odpychania.

CZĘSTE BŁĘDY

- | Zbyt szybkie oderwanie kija od nawierzchni, brak pełnego odepchnięcia
- | Brak nacisku na paski przypięcia



RUCH KOŁYSZĄCY RAMIENIA W PRZÓD

CEL Przygotowanie kija do osadzenia w poprawny sposób.

INSTRUKCJA

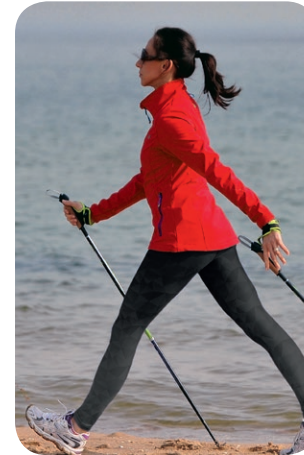
- a | Upewnij się, że sprężysty powrót kija po odepchnięciu spowoduje dynamiczny wymach ręki w przód.
- b | Utrzymuj kij w powietrzu w czasie wymachu w przód w celu jego osadzenia.
- c | Wymach powinien rozpocząć się od trzonka kija.

WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Podnoś trzonek kija wszystkimi palcami; mały palec unosi kij. Pamiętaj o kołysaniu wychodzącym ze stawu barkowego i luźnym ugięciu łokcia.

CZĘSTE BŁĘDY

- | Pochylanie się z łokciem zamiast kołysania wychodzącego z ramion
- | Zaciśnięcie dłoni na trzonku nie jest całkowite, co skutkuje osadzeniem kija z otwartą dłonią
- | Utrata koordynacji



WYCHYLENIE W PRZÓD

CEL Korzystna pozycja dla ruchu naprzód. Świadomość poprawnej pozycji potrzebnej do dynamicznego ruchu naprzód.

INSTRUKCJA

- a | Pochyl się do przodu, tworząc jedną aktywną całość od kostki aż po głowę.
- b | Energicznie odepchnij się od kłębu stopy.

WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Wyobraź sobie, że „chodzenie jest upadaniem do przodu”. Utrzymuj wzrok na linii horyzontu, unikaj patrzenia w dół. Wspieraj swoje ciało poprzez utrzymywanie aktywnych mięśni kręgosłupa. Zwróć uwagę na czynną pracę stóp. Wydłuż ciało od mostka w przód i w górę, wydłużając talię.

CZĘSTE BŁĘDY

- | Przegięcie ciała w talii
- | Garbienie się | Patrzanie na ziemię
- | Zbyt wyprostowany chód



ROTACJA TUŁOWIA

CEL Skoordinowanie ruchów górnych i dolnych części ciała.

INSTRUKCJA

- a | Utrzymuj wydłużenie kręgosłupa, jednocześnie wykonując delikatny skręt tułowia, sięgając dłonią do przodu w celu osadzenia kija.
- b | Synchronizuj ruch ramienia z przeciwnym biodrem.
- c | Kontynuuj kołysanie ramionami w przód i w tył.

WSKAZÓWKI OD NAUCZYCIELA

Energiczne odepchnięcie się stopą od podłoża skutkuje impulsem dla ramienia do ruchu w przód (odepchnięcie się kłębem lewej stopy wywołuje ruch prawego ramienia). Utrzymuj ramiona rozluźnione i opuszczone.

CZĘSTE BŁĘDY

- | Pochylanie się na boki zamiast rotacji tułowia
- | Brak ruchu miednica/ramiona
- | Ręka przekracza linię środka ciała

Prawdopodobnie podstawowy krok Nordic Walking masz już opanowany. Intensywność chodzenia oraz związany z tym wysiłek musisz dostosować samodzielnie, odpowiednio do własnych możliwości. Pamiętaj jednak, że sens tej dyscypliny zawiera się w określeniu „dynamiczny marsz”.

DOŁĄCZ DO DRUŻYNY SANTANDER CONSUMER BANKU I TRENUJ Z JUSTYNĄ KOWALCZYK

DLACZEGO WARTO UPRAWIAĆ NORDIC WALKING?

- Wszechstronnie poprawia zdrowie i kondycję
- Rozwija mięśnie
- Nie powoduje urazów
- Można go uprawiać wszędzie

ZACZNIJ JUŻ TERAZ!

Wejdź na stronę
www.santanderconsumer.pl/akademia-zdrowia
i dowiedz się, o co w tym CHODZI 😊



WWW.PFNW.EU



NORDIC WALKING TO NAJZDROWSZY SPORT POD SŁOŃCEM!

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU
W WYDARZENIACH ORGANIZOWANYCH PRZEZ
POLSKĄ FEDERACJĘ NORDIC WALKING

TERMINARZ I LOKALIZACJA IMPREZ PUCHARU POLSKI:

KONSTANCIN-JEZIORNA	15.05.2016	PUCHAR POLSKI
KOLBUSZOWA	11.06.2016	PUCHAR POLSKI
POLANICA-ZDRÓJ	02.07.2016	PUCHAR POLSKI
OSIELSKO	06.08.2016	PUCHAR POLSKI / MISTRZOSTWA POLSKI
ELBLĄG	27.08.2016	PUCHAR POLSKI / PUCHAR EUROPY
HAJNÓWKA	10.09.2016	PUCHAR POLSKI

LOKALIZACJE I POCZĄTKOWE TERMINY EVENTÓW

Miejscowość	Miejsce i godzina pierwszych zajęć	Dane prowadzącego	Terminy zajęć MAJ
Elbląg	Las Bażantarnia przy polanie ul. Sybiraków niedziela godz. 9.00	Bożena Ruskowska tel. 502 358 016	15.05 22.05 29.05
Gdańsk	AWFiS Gdańsk ul. Górskiego 1, wejście główne czwartek godz. 17.00	Edyta Kędzierska tel. 668 648 638	05.05 19.05 26.05
Grudziądz	Marina Grudziądz ul. Portowa 8 poniedziałek godz. 17.30	Krzysztof Widerkiewicz tel. 695 986 180	23.05 30.05
Hajnówka	Pierwsze zabudowania ul. Celnej wtorek godz. 17.00	Urszula Janiel tel. 784 445 549	03.05 10.05 17.05 24.05 31.05
Kielce	Promedica – wejście do Parku Baranowskiego ul. Pakosz 68 sobota godz. 10.00	Marcin Solakiewicz tel. 604 997 081	21.05 28.05
Kolbuszowa	Stadion Kolbuszowa ul. Wolska 2 poniedziałek godz. 18.00	Katarzyna Panek tel. 509 751 464	02.05 09.05 16.05 23.05 30.05
Konstancin-Jeziorna	Park Zdrojowy – Przy Tężniach wtorek godz. 17.00	Włodzimierz Wroński tel. 501 848 979	03.05 10.05 17.05
Koszalin	Stadion „Bałtyk” ul. Andersa, wejście główne czwartek godz. 18.30	Arkadiusz Kozak tel. 691 116 224	05.05 10.05 (wtorek) 19.05 26.05
Kraków	Błonia Krakowskie, „Cichy Kącik” róg ul. Piastowskiej i Alei 3 Maja środa godz. 19.00	Piotr Krygowski tel. 691 107 579	18.05 25.05 01.06
Osielsko	Stadion Orlik Żołędowo ul. Słoneczna sobota godz. 11.00	Żanetta Kaźmierczak tel. 505 518 665	30.04 07.05 14.05 21.05 28.05
Polanica-Zdrój	Muszla koncertowa ul. Parkowa środa godz. 19.00	Małgorzata Zawada tel. 606 741 816	04.05 11.05 18.05 25.05
Ruda Śląska	Szkoła Podstawowa nr 15 siłownia na powietrzu ul. Energetyków 15 środa godz. 17.00	Katarzyna Wolniewicz tel. 798 935 502	18.05 25.05 01.06
Skrwilno	Nadleśnictwo Skrwilno ul. Leśna 5 wtorek godz. 17.00	Zbigniew Kosiński tel. 511 224 708	03.05 10.05 17.05 24.05 31.05
Wejherowo	Pałac Przebendowskich, Park Majkowskiego ul. Parkowa poniedziałek godz. 17.00	Olgierd Bojke tel. 603 766 337	02.05 09.05 16.05 23.05 30.05
Wrocław	Dziekanat Wydziału Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny, Nad Odrą ul. Bartła 5, wejście główne sobota godz. 9.00	Krzysztof Aleksandrowicz tel. 603 613 144	14.05 21.05 28.05

W tabeli podane są daty pierwszych, majowych zajęć. Eventy treningowe odbywają się przez 14 tygodni, daty kolejnych spotkań ustala instruktor. Można się z nimi zapoznać również na stronie www.santanderconsumer.pl/akademia-zdrowia