



## Opis Nordic Walking Oświadczenie Międzynarodowego Stowarzyszenia Nordic Walking (INWA)

### Wprowadzenie

Prawidłowa technika Nordic Walking, zaaprobowana już przez wielu naukowców, znacząco poprawia kondycję fizyczną, zdrowie i ogólne dobre samopoczucie. Choć Nordic Walking jest normalnie opisywane jako chodzenie z kijkami, to sama technika jest dużo bardziej złożona i należy się do niej stosować, aby osiągnąć korzyści zdrowotne udokumentowane badaniami naukowymi.

Niezwykle ważne jest, aby zasady i charakterystyka Nordic Walking były precyzyjnie opisywane i przekazywane na całym świecie.

INWA uważa, że ten przekaz jest bardzo istotny, ponieważ inne organizacje wprowadziły swoje własne „techniki”, które nie spełniają oryginalnych kryteriów Nordic Walking, a zatem nie powinny być promowane i reklamowane jako Nordic Walking. W wielu krajach sektor publiczny oraz wspierane przez rząd instytucje popierają rozwój i rozprzestrzenianie się Nordic Walking. Nordic Walking, tak rozumiany, musi być zatem promowany i nauczany jedynie przez autoryzowane organizacje, ich fachowców i oficjalnie certyfikowanych instruktorów Nordic Walking, którzy otrzymali stosowne przeszkolenie dotyczące prawidłowej techniki Nordic Walking.

### Co to jest Nordic Walking?

Nordic Walking ma swoje początki we wczesnych latach 1930-tych w Finlandii jako posezonowa metoda treningowa sportowców uprawiających narciarstwo biegowe. Rozwój Nordic Walking w swojej obecnej formie jako rekreacyjnej aktywności fizycznej zaczął się na początku lat 1980-tych w Finlandii. W 1997 roku Nordic Walking został wprowadzony na rynek międzynarodowy jako rezultat owocnej współpracy pomiędzy Fińskim Centralnym Stowarzyszeniem Sportów Rekreacyjnych i Aktywności Outdoor „Suomen Latu”, Fińskim Instytutem Sportu „Vierumäki” i fińskim producentem kijków, spółką akcyjną Exel.

Podstawą techniki Nordic Walking jest prawidłowy biomechanicznie chód, połączony z pewnymi charakterystycznymi ruchami kończyn górnych, dolnych i tułowia, typowymi dla klasycznej techniki narciarskiej (narciarstwo biegowe). Nordic Walking to poprawienie i wzmocnienie normalnego chodu, stosując specjalnie zaprojektowane kijki do Nordic Walking, aby stworzyć trening całego ciała. Intensywność Nordic Walking może być dostosowana do różnych grup docelowych na poziomie zdrowotnym, fitness i sportowym. Ruchy wykonywane za



In co-operation with: **EXEL** **POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

nature 



pomocą prawidłowej techniki poprawiają świadomość i kontrolę własnego ciała, postawę, oddychanie i ogólne samopoczucie. Nordic Walking może poprawić jakość życia.

**Jednym słowem:** Wynaleziony w Finlandii, Nordic Walking jest naturalną, bezpieczną, skuteczną, kompletną i odpowiednią dla wszystkich aktywnością fizyczną.

Ze specjalnie zaprojektowanymi kijkami, Nordic Walking jest naukowo potwierdzoną aktywnością, która łączy technicznie prawidłowy chód z cechami charakterystycznymi dla pracy kończyn w narciarstwie biegowym. Aktywne i kontrolowane ruchy tułowia wraz z jego prawidłowym ustawieniem i stabilizacją środka ciężkości są także istotnymi elementami Nordic Walking.

#### Nordic Walking zapewnia:

- Poprawę i wzmocnienie normalnego chodu
- Naturalne i płynne ruchy, angażujące aż do 90% mięśni całego ciała
- Harmonijny i symetryczny trening całego ciała
- Skuteczny trening kondycji aerobicznej dzięki aktywowaniu zarówno dużych jak i małych grup mięśni, które powodują, że ruchy są rytmiczne i dynamiczne
- Zwiększoną cyrkulację krwi i wzrost metabolizmu
- Ciągłą aktywację i relaksację zaangażowanych mięśni, promując ulgę dla napiętych mięśni
- Bezpieczne, zdrowe i biomechanicznie prawidłowe ruchy
- Prawidłowe ustawienie ciała oraz prawidłową postawę
- Wyuczone umiejętności techniczne, które mogą być przeniesione do życia codziennego
- Ćwiczenie fizyczne odpowiednie dla każdego, bez względu na wiek, płeć czy też kondycję fizyczną
- Sport bez rywalizacji

**Jednym słowem:** Nordic Walking zapewnia naturalny, bezpieczny i skuteczny sposób poprawy naszej wytrzymałości sercowo-naczyniowej podczas jednoczesnego zaangażowania aż do 90% mięśni całego ciała. Nordic Walking pomaga w uzyskaniu innych ważnych korzyści zdrowotnych. Wyuczone umiejętności techniczne mogą być przeniesione do codziennego życia, i postrzegane jako, na przykład, lepsze normalne chodzenie, lepsza postawa i kontrola ciała.

**Celem tego oświadczenia jest skuteczne przekazywanie informacji na temat zasad i cech charakterystycznych Nordic Walking oraz edukowanie zarówno ludzi jak i administracji publicznej na temat ważności prawidłowej**



In co-operation with: **EXEL** **POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY  
nature 



## techniki Nordic Walking.

### Podsumowanie:

Kilka cech Nordic Walking może być elastycznych, takich jak długość kijków, którą można dopasować do indywidualnych potrzeb. Inne cechy obejmują, osobisty styl i poruszanie się. Oczywiście, im bardziej biegle będą się trenujący posługiwać techniką, tym więcej korzyści będą mogli osiągnąć.

Zasady Nordic Walking są „namaszczone” i określone jako *naturalne i bezpieczne ruchy, które mogą być przeniesione do codziennego życia.*

Nasi instruktorzy Nordic Walking pomagają ludziom poruszać się lepiej, w płynny i naturalny sposób, działać z lepszą kontrolą i świadomością własnego ciała w codziennym życiu.

Jednocześnie uczą ludzi znakomitego sposobu na poprawę własnej kondycji fizycznej.

To wszystko jest wielką wartością Nordic Walking dla Zdrowia Publicznego!

**Więcej informacji na temat techniki Nordic Walking można otrzymać z INWA i lokalnych organizacji członkowskich INWA.**

**[www.inwa.nordicwalking.com](http://www.inwa.nordicwalking.com)**

*Międzynarodowe Stowarzyszenie Nordic Walking (INWA) zostało założone w Finlandii w 2000 roku. INWA jest jedyną międzynarodową organizacją autoryzowaną przez twórców Nordic Walking do promowania, rozwijania i chronienia zasad oraz charakterystyki Nordic Walking na całym świecie. We współpracy z profesjonalistami z dziedziny sportu, zdrowia i fitness, INWA rozwija innowacyjne metody szkoleniowe oraz programy edukacyjne Nordic Walking. INWA współpracuje także ze środowiskami naukowymi i medycznymi, oferując pomoc i wskazówki do prowadzenia badań naukowych. Pod koniec roku 2006, INWA będzie miała 17 oficjalnych organizacji członkowskich. Instruktorzy INWA zostali certyfikowani w prawie 40 krajach na całym świecie. Więcej informacji na: [www.inwa.nordicwalking.com](http://www.inwa.nordicwalking.com)*

Tłumaczenie:

Piotr Kowalski  
INWA National Coach  
[www.nordicwalk.pl](http://www.nordicwalk.pl)



In co-operation with: **EXEL** **POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY  
*nature* 