

Projekt i opracowanie tras:



Prezentacja tras:



Nordic Walking Park PROSZOWICE

Gmina Proszowice



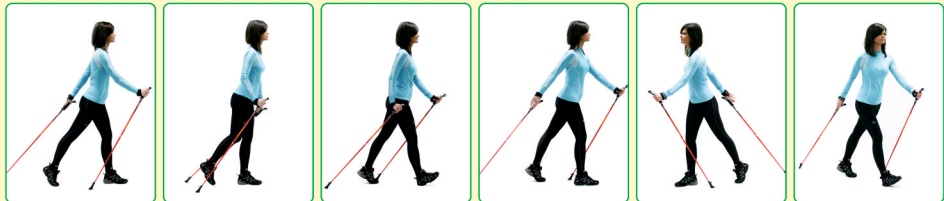
NORDIC WALKING

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

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



ELEMENTY SKŁADAJĄCE SIĘ NA DOBRY WYBÓR KIJKÓW

Trzon kijka powinien być lekki i elastyczny. Materiał, z którego jest wykonany powinien wytrzymać działanie podłoża o różnej nawierzchni 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 nawierzchniach, nakładamy na grot „asfaltowe buki”, które absorbują uderzenie o podłoże i umożliwiają skuteczne odpychanie się.

System paszków mocujących rękę w rękojeści. Paski muszą być mocne, solidnie wykonane i dobrze dopasowane do ręki, aby można było swobodnie chwytać rękojeść kijka. Odpychając się kijkiem za linią łokcia, 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, by umożliwić 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.

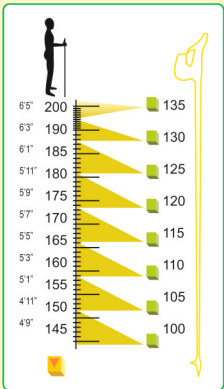
The grip. May be profiled or straight. Usually made of plastic, special foam or cork.

DOBÓR ODPOWIEDNIEJ DŁUGOŚCI KIJKA

Właściwa długość kijka do Nordic Walking związana jest ze wzrostem ćwiczącego. Kijkiem o odpowiedniej długości można odpychać się za linią łokcia, 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 „bukcia 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 limbs 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 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, uaktywniając 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
- obciąża 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

1. Poziom rekreacyjny

Odpowiedni dla osób starszych, z przeciwwskazaniami lekarskimi do nadmiernego wysiłku, tyłych 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).

2. 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.

3. Poziom sportowy

Przeznaczony dla osób dobrze wytrenowanych, które pragną wyzwać 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%).

THREE LEVELS OF NORDIC WALKING: HEALTH, FITNESS AND SPORT

1. 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).

2. 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.

3. 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.

POMIAR TĘTNA (PULSE CHECK)

- wykonaj pomiar tętna (make pulse test)
- odśzukaj swój wiek na wykresie (find your age on chart)
- sprawdź, na którym z poziomów trenujesz (check the level of training)

ZAKRESY TĘTNA DLA 3 POZIOMÓW NORDIC WALKING				
WIEK/AGE	TĘTNO/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

Hmax = tętno maksymalne = [od 220 odjąć wiek (w latach)]
HRmax = max heart rate = [subtract your age (in years) from 220]

Pobierz więcej informacji
Get more info
www.proszowice.czasnamarsz.pl

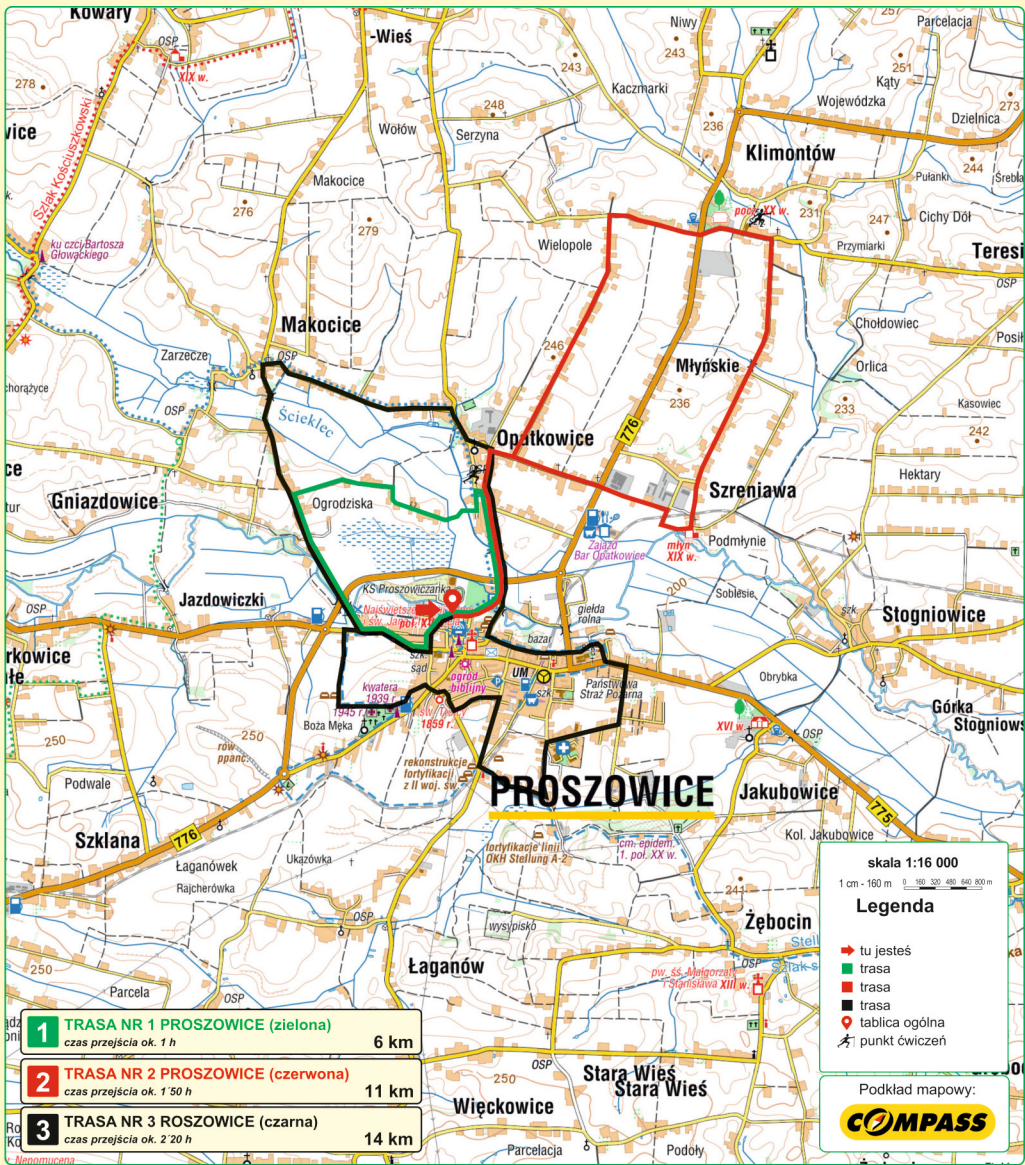


NORDIC WALKING PARK MALBORK

Nordic Walking Park „Malbork” to 2 trasy do uprawiania nordic walking, oznakowane kolorem zielonym i czerwonym, o łącznej długości 5,2 kilometra. Wejście na trasy zlokalizowano w dwóch miejscach: parkingu przy Dino Parku Malbork, oraz Bulwarze nad Nogatem. Trasy poprowadzono chodnikami, parkowymi alejkami, gruntowymi ścieżkami i fragmentem ciągu pieszo-rowerowego. Na trasach zamontowano tablice zawierające propozycje ćwiczeń do samodzielnego wykonania oraz punkty pomiaru tętna. Trasy posiadają punkty wspólne i pokrywają się na pewnym odcinku. Umożliwia to dowolne wydłużanie lub skracanie przejść albo zmianę kierunku marszu. Oferta skierowana jest zarówno do entuzjastów nordic walkingu, jak i do biegaczy, rowerzystów czy narciarzy biegowych.

NORDIC WALKING PARK MALBORK

Nordic Walking Park „Malbork” has 2 nordic walking routes, marked in green and red, with a total length of 5.2 kilometers. The entrance to the route is located in two places: the parking lot at Dino Park Malbork and the Boulevard nad Nogat. The routes run along sidewalks, park alleys, dirt paths and a fragment of a pedestrian and bicycle path. There are boards on the routes containing suggestions for exercises to do on your own and heart rate measurement points. The routes have common points and overlap at some distance. This allows you to freely lengthen or shorten the passages or change the direction of the march. The offer is addressed to both Nordic walking enthusiasts, runners, cyclists and cross-country skiers.



Europejski Fundusz Rolny na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa Inwestująca w obszary wiejskie.

Operacja pn. "Klucz Integracji, promocji i współpracy" współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.3 „Przygotowanie i realizacja działań w zakresie współpracy z lokalną grupą działania” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020

