

GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2

Integracja Polskich Seniorów i Opiekunek z Ukrainy (ISO22)

Zajęcia Nordic Walking *Gdańsk, luty 2022*

Projekt „GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Lider Projektu: PCG Polska Sp. z o. o., ul. Fabryczna 17, 90-344 Łódź, www.pcgpolska.pl

Partner Projektu: Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”, ul. Mokotowska 55 m. 50, 00-542 Warszawa www.e.org.pl



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Zajęcia Nordic Walking

Temat: Zajęcia z instruktorem Nordic Walking

Czas trwania: 1 spotkanie 2 godzinne

Adresaci: grupa opiekunek z Ukrainy min.5 osób oraz grupa seniorów min. 10 osób.

Cel: nauka chodzenia z kijkami, integracja seniorów i opiekunek z Ukrainy, poznanie wzajemne grup.

Metody pracy: spotkanie w terenie, zajęcia z instruktorem, swobodna rozmowa

Środki dydaktyczne: kijki do chodzenia

Historia

Nordic walking został wymyślony w Finlandii w latach 20. XX wieku. Chodzenie z kijkami było formą treningu całorocznego dla narciarzy biegowych.

Znany był pod nazwą „marsz z kijkami”. Formalnie został opisany przez Marko Kantaneva w roku 1997.

Zalety

- Nordic Walking to technika chodzenia z kijami, która poprawia kondycję i sprawność, odciąża kręgosłup i stawy, zwiększa wydolność tlenową organizmu (mniej się męczymy), poprawia krążenie i pomaga schudnąć.
- Nordic walking angażuje do pracy ponad 90% mięśni całego ciała.
- Dla osób starszych szczególnie ważna jest redukcja nacisku na piszczele, kolana, biodra i plecy, Chodzenie z kijkami nie pogarsza także stanu obolałych stawów, zwłaszcza kolanowych.
- Ponadto w porównaniu ze zwykłym chodem, uprawiający nordic walking spala przeciętnie od 20 do 40% więcej kalorii.
- Kijki pomagają również w utrzymaniu lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas chodu.

Nordic walking - najważniejsze zasady

Technika nordic walking na pozór wydaje się łatwa do nauczenia, ponieważ sport ten odzwierciedla naturalny chód. Jednak żeby nasz wysiłek był skuteczny i przyniósł oczekiwane rezultaty, musimy pamiętać o podstawowych zasadach.

- Kroki powinny być nieco dłuższe niż zazwyczaj, stawiamy je, zaczynając od pięty.
- Kijki są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu.
- Prawy kij dotyka do podłoża w momencie, gdy stawiamy na nim lewą piętę i odwrotnie.
- Każdy trening rozpoczynamy rozgrzewką.

Nordic walking - najważniejsze zasady (2)

Nordic walking można uprawiać bez względu na wiek, kondycję czy tuzę, zarówno nad morzem, w lesie, parku oraz w górach – przez cały rok.

Dobrze jest rozpocząć swoją przygodę z tą dyscypliną pod okiem instruktora, który nauczy prawidłowej techniki marszu i pomoże dobrać odpowiednie kije.

Nordic walking - wspomnienia



ZGŁOŚ SWÓJ
POMYSŁ
DO 30.10
I ZDOBAJ
GRANT

Generator Innowacji. Sieci Wsparcia²

WSPIERAMY
INNOWACYJNE
ROZWIĄZANIA
NA RZECZ
OSÓB
STARSZYCH



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

