POLSKA SIĘ RUSZA | SŁONECZNE WZGÓRZE | KIF Krajowa Izba Fizjoterapeutów

Nordic Walking bez barier

Materiał edukacyjny z podstawami techniki



Ruch ma znaczenie – *każdy na miarę swoich możliwości*

Nordic Walking to bezpieczna i dostępna forma aktywności fizycznej angażująca całe ciało. W tej broszurze poznasz najważniejsze zasady techniki, bezpieczeństwa i organizacji marszu. Materiał przygotowano z myślą o osobach o różnym poziomie sprawności.

RUSZAMY RAZEM

POLSKA SIĘ RUSZA | SŁONECZNE WZGÓRZE | KI Krajowa Izba Fizjoterapeutów

Korzyści i dostępność

Nordic Walking może wspierać codzienną sprawność, poprawiać tolerancję wysiłku i zachęcać do regularnego ruchu. Intensywność należy zawsze dopasować do możliwości uczestnika.





Dlaczego warto?

- angażuje wiele grup mięśniowych
- pomaga utrzymać prawidłową postawę
- może odciążać stawy dzięki kijkom
- sprzyja ruchowi na świeżym powietrzu
- ułatwia trening w grupie
- może być formą fizjoprofilaktyki

Dla kogo?

- seniorzy
- osoby rozpoczynające aktywność
- osoby po konsultacji z fizjoterapeutą
- osoby lubiące ruch w grupie

Kiedy zachować ostrożność?

ostry ból, świeży uraz, gorączka, niestabilne objawy krążeniowe – skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

POLSKA SIĘ RUSZA | SŁONECZNE WZGÓRZE | KIF Krajowa Izba Fizjoterapeutów

Podstawowa technika – krok po kroku

Naucz się prawidłowej techniki Nordic Walking



1. Wyprostowana sylwetka – głowa uniesiona, wzrok przed siebie.



2. Naprzemienna praca rąk i nóg – prawa ręka z lewą nogą.



3. Kijki ustawiaj skośnie do podłoża – nie za daleko przed sobą.



4. Odepchnięcie i otwarcie dłoni – ruch płynny i naturalny.

Pamiętaj

- krok naturalny, od pięty do palców
- ramiona pracują swobodnie
- tempo dobierz do własnych możliwości

RUSZAMY RAZEM

POLSKA SIĘ RUSZA | SŁONECZNE WZGÓRZE | KI Krajowa Izba Fizjoterapeutów

Praca kijkiem i najczęstsze błędy

Praktyczne wskazówki, zdjęcia techniczne i proste wyjaśnienia

Chwyt i pasek



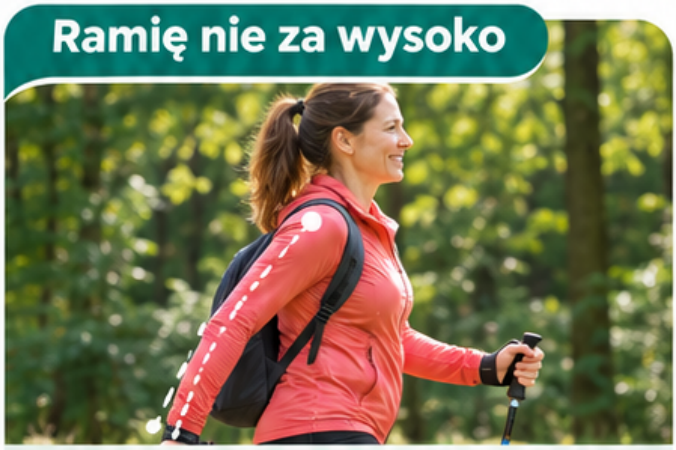
Trzymaj rękojeść pewnie, ale lekko. Pasek obejmuje nadgarstek i dłoń, co daje stabilność i lepsze odbicie.

Kąt wbicia kijka



Wbijaj kijek ukośnie, pod kątem ok. 60°, nie pionowo. Taki kąt ułatwia odpychanie i płynny ruch.

Ramię nie za wysoko



Pracuj z ramionami naturalnie – w przód i w tył, **blisko tułowia.** Unikaj unoszenia barków do góry – pozostaw je rozluźnione.

Typowe błędy



kijek zbyt pionowo



patrzenie w dół



zbyt sztywne ramiona



zbyt krótki krok

Jak ćwiczyć na początku?

- zacznij od 15–20 minut
- zrób krótką rozgrzewkę
- zachowaj możliwość swobodnej rozmowy
- odpocznij, jeśli pojawia się duszność lub ból

RUSZAMY RAZEM

POLSKA SIĘ RUSZA | SŁONECZNE WZGÓRZE | KI Krajowa Izba Fizjoterapeutów

Ruszaj się bezpiecznie



Przed wyjściem

- [x] wygodne obuwie
- [x] ubiór do pogody
- [x] woda
- [x] kijki dobrane do wzrostu
- [x] telefon i leki, jeśli są potrzebne

Trzy warianty aktywności

A – A – marsz rekreacyjny

B – B – marsz spokojny z przerwami

C – C – spacer dostępny lub ćwiczenia w pozycji siedzącej

Mój codzienny plan ruchu

Kiedy?	Jak długo?	Jak się czuję po wysiłku?

Integracyjny Marsz po Zdrowie – Nordic Walking bez barier

10 listopada 2026 r. | Tarnów | Wydarzenie bezpłatne

Każdy ruch ma znaczenie

RUSZAMY RAZEM