

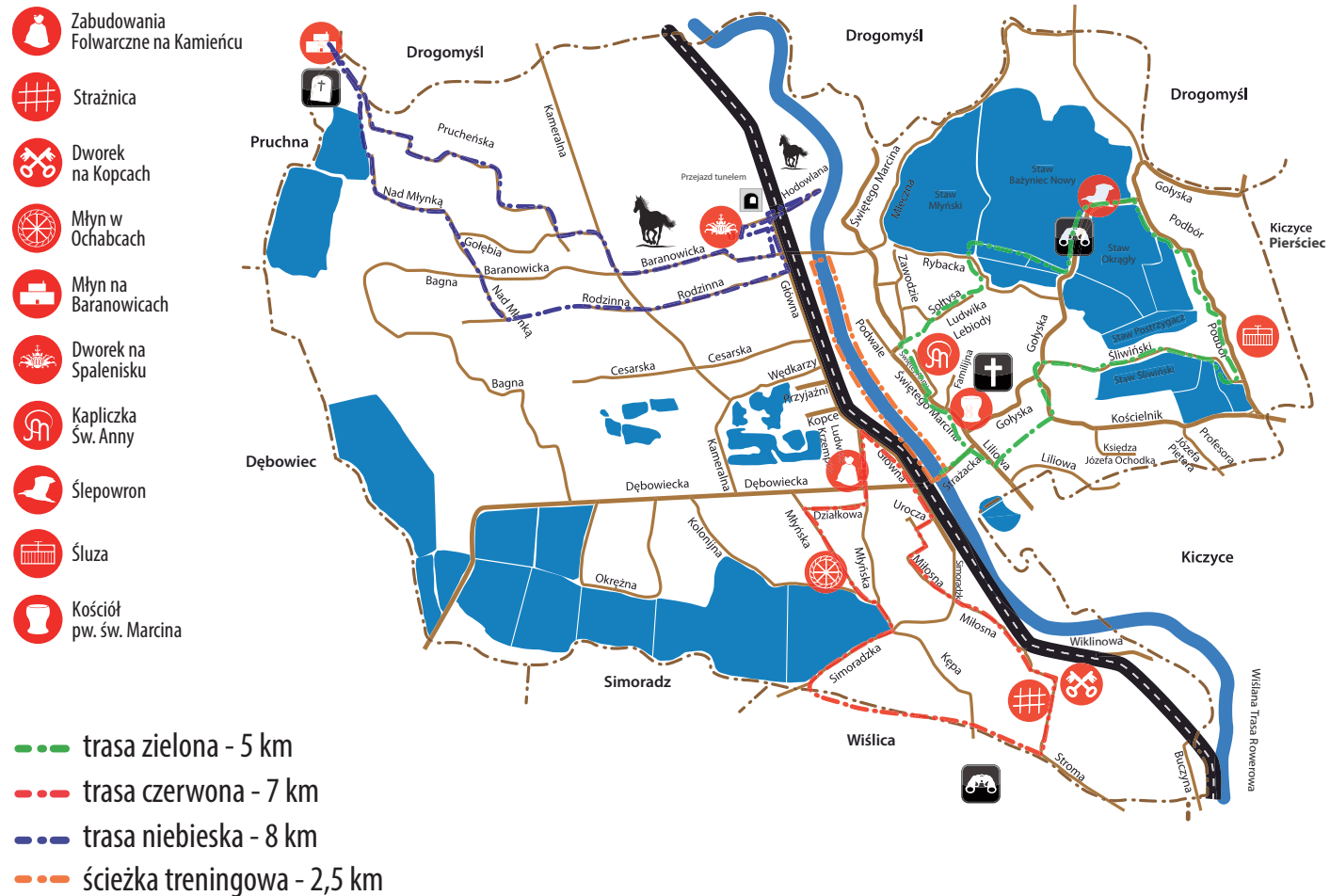
Trasy Nordic Walking w Ochabach „Po zdrowie szlakiem zabytków”

Nordic Walking to stosunkowo nowa dyscyplina sportu. Podczas „chodzenia z kijami” zaangażowane są prawie wszystkie mięśnie naszego ciała. Ma to kolosalny wpływ na budowanie naszej kondycji fizycznej oraz psychicznej. Dzięki używaniu kijów podczas spaceru odciążamy stawy kolanowe, a także kręgosłup. Aby osiągnąć zamierzony rezultat, należy chodzić prawidłowo. Tablice zamieszczone na śnieżce treningowej, mają pomóc w doskonaleniu techniki.

Działanie spaceru nordyckiego

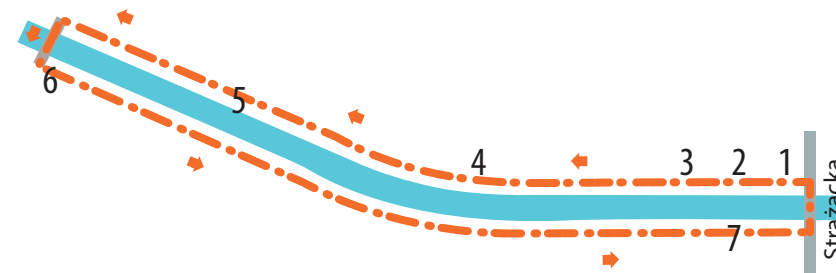
Dynamiczne, pełne rozмахu chodzenie z kijkami, pozwala zdobywać kondycję oraz rozwijać poszczególne grupy mięśni, a zatem ćwiczyć całe ciało. Treningowi poddawane są jednocześnie dolna część ciała - nogi i biodra, jak górna część ciała: ręce, bark, ramiona, mięśnie klatki piersiowej oraz kręgosłup. Uczestniczą w nim niemal wszystkie mięśnie ciała. Badania dowodzą czynne zaangażowanie około 90% z nich. Spalanie kalorii podczas spaceru jest bardziej efektywne niż podczas biegania i to o 20%, a ponadto obciążenie dla stawów i kręgosłupa jest mniejsze. Stymulowane, a nie przeciążane, w ten sposób włókna mięśniowe dodają naszemu ciału witalności, pozwalają utrzymać szczupłą sylwetkę i zdrowie. Pozytywnej stymulacji podlega również przemiana materii, co wpływa na redukcję zbędnych kilogramów.

Mapa tras Nordic Walking w Ochabach



Treningowa Ścieżka Nordic Walking w Ochabach

Ścieżka treningowa Nordic Walking wytyczona została wzdłuż rzeki, wałami Wisły, od mostu przy ul. Strażackiej do kładki i z powrotem. Na trasie ustawione są tablice instruktażowe.



Opis tras:

• **trasa pomarańczowa** - treningowa z tablicami instruktażowymi. Trasa wytyczona jest wałami rzeki Wisły od mostu na ul. Strażackiej do kładki i z powrotem.

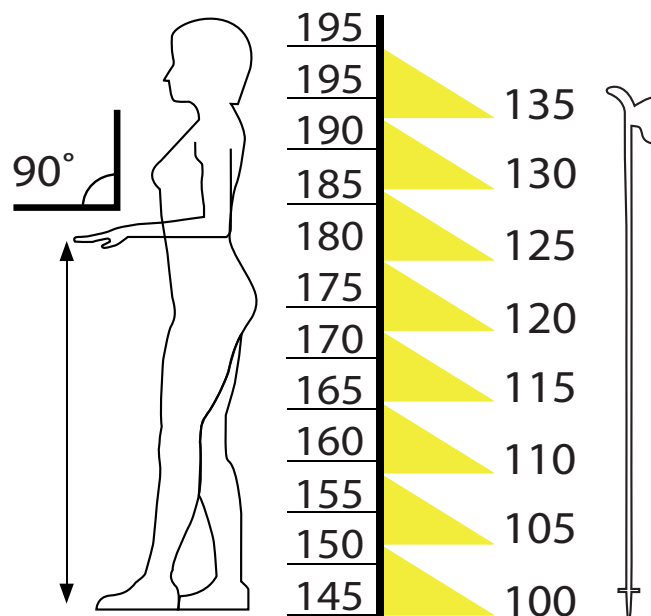
Na trasie jest 7 tablic instruktażowych uczących prawidłowego chodu Nordic Walking. Trasa ma 2,5 km.

• **trasa zielona** - rozpoczyna się i kończy na ul. Strażackiej w Ochabach, pod wiatą. Trasa jest łatwa, urozmaicona, poprowadzona jest drogami, tylko częściowo asfaltowymi. Podczas trasy mijamy zabytkowy kościół Św. Marcina, kapliczkę Św. Anny, siedlisko Ślepownona i służę na Młynówce.

• **trasa czerwona** - rozpoczyna się i kończy pod krzyżem na skrzyżowaniu (światła) ulic Dębowieckiej i Główniej. (parking przy Zajeździe Na Kamieńcu). Trasa jest średnio trudna, podczas marszu trzeba pokonać podejście pod Kopiec Wiślicki ul. Stromą. Po drodze, na podejściu mijamy zabytkową strażnicę i pozostałości Dworku na Kępie, (obecnie budynki prywatne). W końcowej części trasy mijamy młyn i spichlerz.

• **trasa niebieska** - w większości asfaltowa, łatwa. Trasa prowadzi na kraniec Ochab, do młyna i grobu nieznanego żołnierza. Rozpoczyna się i kończy na parkingu obok Dream Parku. Po drodze możemy obejrzeć Dworek na Spalenisku (wstęp na teren obiektu jest ograniczony, tylko za ewentualną zgodą właścicieli). W powrotnej drodze mijamy Skansen Ochaby.

Jak dobrać kije?



Po pierwsze zastanów się, czy potrzebujesz kijków o stałej czy zmiennej długości (teleskopowych).

Kije do Nordic Walking o stałej długości mają od 100 cm do 130 cm i są produkowane w długościach co 5 centymetrów. Przyjmuje się, że dla osób uprawiających Nordic Walking rekreacyjnie mnożymy wzrost razy 0.66, natomiast dla osób wysportowanych wzrost mnożymy przez 0.68. Wówczas otrzymujemy długość kijka odpowiednią dla naszego wzrostu. Jednak najlepszym sposobem na dobranie kijków jest przymiarka. Zaciśkamy dłoń na rękojeści kijka. Łokieć powinien być zgięty pod kątem 90 stopni. Zaleca się też, aby podczas kilku pierwszych marszy z kijkami wypróbować różne długości kijków i dopiero po takich próbach zdecydować się na zakup własnych kijków. Instruktorzy zazwyczaj dysponują kilkoma parami kijków.

Trasy Nordic Walking w Ochabach

