Błędy wynikające z nieprawidłowej techniki marszu.

ONWF SINCE 1997

WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION

WWW.ONWF.ORG

WWW.NordicWalkingWorldCup.COM

Copyright World Original Nordic Walking Federation (ONWF)

Prawidłowe elementy	Korzyści wynikające z prawidłowo wykonanego elementu	Najczęstsze błędy	Przeciążenia wynikające z błędów
Naturalna praca dolnej części ciała	Naturalna praca mięśni i stawów dolnej części ciała	Obniżenie środka ciężkości	Obciążenie stawów kolanowych
		Elementy techniki chodu sportowego	Przeciążenie odcinka lędźwiowego kręgosłupa Przeciążenie stawów biodrowych
Naprzemienna praca ramion i nóg	Naturalna praca ramion	Brak naprzemiennej pracy	Nienaturalna praca ramion
Ruch ramienia powinien odbywać się z całego barku, przy łokciu w neutralnej pozycji (delikatne zgięcie)	Uruchomienie do pracy dużych grup mięśniowych: pleców, ramion Poprzez pracę dużych grup mięśniowych generowanie znacznego odciążenia dla stawów kończyn dolnych i kręgosłupa Ruch wahadłowy ramienia jest czynnikiem rozluźniającym napięte mięśnie karku	Praca z samego łokcia	- obciążenie stawów łokciowych - Wyłączenie z pracy dużych grup mięśniowych, tj. mięśnie pleców, barków - Generowanie odepchnięcia ze stawów łokciowych i małych mięśni ramion - dużo mniejszy element odciążenia stawów kończyn dolnych i kręgosłupa - Nadmierne napinanie się unieruchomionych mięśni barków i karku przy pracy z samego stawu łokciowego - brak możliwości przekroczenia linii bioder
		Praca z łokcia tylko przed sobą, a z barku za sobą	
		Praca poprzez przetoczenie kija	brak pracy kijem, jedynie przerzucenie go bez generowania odepchnięcia czy uruchomienia mięśni pleców do pracy
		Praca na całkowicie prostych łokciach	Nadmierne, izometryczne (ciągłe) spięcie mięśni barków i karku, bez fazy rozluźnienia
Ustawienie barku w pozycji neutralnej	Naturalne napięcie i balans mięśniowy w stawie barkowym	Bark wysunięty do przodu (w rotrakcji)	Nadmierne napięcie i przykurczenie mięśni klatki piersiowej, przedniej części barków czy mięśnia MOS (mostkowo sutkowo obojczykowego)
Dłoń kończy ruch za biodrem	Retrakcja barków (cofnięcie barków do tyłu) naturalne wyprostowanie sylwetki Otwarcie klatki piersiowej oraz rozciągnięcie przykurczonych mięśni klatki piersiowej Uruchomienie do pracy łopatek	Praca ramienia tylko do biodra	Protrakcja barków (wysunięcie do przodu) utrwalanie sylwetki przygarbionej, wynikającej z siedzącego trybu życia Praca z ramionami tylko przed sobą i próba wyprostowania sylwetki wiąże się z przeciążeniem w odcinku lędźwiowym kręgosłupa
		Praca ramienia zakończona przed biodrem, która często skutkuje pochyleniem sylwetki	

Prawidłowe elementy	Korzyści wynikające z prawidłowo wykonanego elementu	Najczęstsze błędy	Przeciążenia wynikające z błędów
Ramiona pracują równolegle względem siebie	Generowanie odepchnięcia i odciążenia w tym samym kierunku- łączenie się	Praca ramionami wąsko z przodu i szeroko z tyłu Praca ramionami zwężając ruch z przodu i tyłu	Brak łączenia się sił odepchnięcia i odciążenia
Z przodu dłoń jest zamknięta na kiju, za biodrem otwarta. Zamykanie otwieranie dłoni następuje na wysokości biodra	Kontrola pracy ramienia w całym zakresie ruchu	Marsz z otwartymi dłońmi Marsz ze spóźnionym zamknięciem Dłoni dopiero w momencie osadzenia kija	Brak kontroli nad pracą kija, wysokie ryzyko, że kij wpadnie nam lub innym pod nogi
		Marsz z całkowicie zamkniętymi dłońmi	Brak możliwości pracy poprzez przekroczenia linii bioder do tyłu
Generowanie aktywnego odepchnięcia przez cały zakres pracy kijem, z wbiciem kija w momencie kontaktu nogi wykrocznej z podłożem	Zaangażowanie do pracy dużych grup mięśniowych górnej części ciała Odciążenie stawów kończyn dolnych i kręgosłupa	Markowanie odepchnięcia brak wbicia i wygenerowania odepchnięcia, rozpoczętego w momencie kontaktu pięty nogi w ykrocznej z podłożem	Brak zaangażowania do pracy dużych grup mięśniowych górnej części ciała Brak odciążenia stawów kończyn dolnych i kręgosłupa
		Brak generowania siły odepchnięcia (np. dwutakt czy wielokrotne wbicie kija przy ruchu w tył- kijek się ślizga)	