**Wychowanie fizyczne** 4.05. 2020 **Klasa VIII**

Temat:*Nordic Walking – jako uniwersalna aktywność fizyczna dla każdego.*

**Uczeń poznaje pojęcie Nornic Woalking.**

**Zalety uprawiania Nordic Walking.**

**Nordic Walking**

Jest to rodzaj szybkiego marszu, podczas którego użytkuje się specjalne kijki. Ten rodzaj aktywności angażuje wiele grup mięśniowych, co prowadzi do wzmocnienia całej sylwetki. Jednocześnie jest to rodzaj aktywności, który nie obciąża tak mocno stawów i mięśni, jak tradycyjne marsze czy jogging.

* Rozwija się i wzmacnia wytrzymałość ramion.
* Wzmacniane są mięśnie całego ciała.
* Kształtowana jest poprawna postawa.
* Spala się znacznie więcej kalorii niż podczas tradycyjnego marszu.
* Nie obciąża się stawów, co jest bardzo ważne dla osób starszych i tych, którzy mają kłopoty z kolanami, biodrami czy kręgosłupem.

### ZALETY

* Można zacząć chodzić bez specjalistycznego sprzętu i dokupować akcesoria stopniowo (buty, odzież, pulsometr).
* Szybkie chodzenie pozwala wyrobić dobrą kondycję.
* Podczas szybkiego marszu spala się wiele kalorii.
* Efekty mogą być widoczne dość szybko. Wysmukla się i rzeźbi całe ciało, ale głównie nogi i pośladki.

Link do obejrzenia.

<https://youtu.be/TP7EP8k0Coo>

Link instruktażowy.

<https://youtu.be/vNnDS7JrsQw>