

Nordic walking

A Nordic Walking vagy ski walking (magyarul északi gyaloglás, síjárás) lényege, hogy egy pár speciális bot és egy különleges gyaloglótechnika segítségével rendkívül hatékonyan, ugyanakkor kímélő módon fejleszthetjük állóképességünket, izomerőnket, mozgáskoordinációnkat.



Rövid története

A sportág Finnországból indulva Észak-Európában már a 30-es években elterjedt a sífutók körében, mint a leghatékonyabb nyári erőnléti edzést biztosító mozgásforma. Eredeti neve sauvakävely (ejtsd: "szauvakevelü"), amely egy finn szó, jelentése „botos gyaloglás”.

A sport mai formájában meglehetősen fiatal, 1997-ben mutatkozott be hivatalosan önálló sportágként. Azóta nem várt népszerűsége tett szert, elsősorban Skandináviában és a német nyelvterületen, de hódít az Egyesült Államokban, Japánban és Ausztráliában is.

Technikája

A nordic walking egyesíti a gyaloglás vagy futás és a sífutás előnyeit. Fontos különbség a sétához képest a botok használata, melyek révén önkéntelenül is hosszabbakat lépünk, hogy a kezek és a lábak természetes, a járáshoz elengedhetetlen ellentétes mozgása megmaradjon. A bot használata dinamikát, ritmust ad a gyaloglásnak. Fontos, hogy a botok nemcsak egyszerűen jönnek velünk, hanem tevékenyen részt vesz a mozgásban. Lendületet ad, erőt fejtünk ki segítségével, egyensúlyt biztosít, hozzájárul a test izmainak egyenletes terheléséhez és könnyíti a mozgást, különösen az emelkedőkön.

A bot optimális hossza a testmagasság kb. 70%-a, a kar könyökben max. 90°-ban hajolhat, amikor a földön függőlegesen tartjuk a botot.

Kinek ajánlott?

- kímélő, de hatékony testedzésre vágyóknak
- túlsúlyosoknak
- ülőmunkát végzőknek
- térd-, hát-, derékfájással, csonttritkulással, depresszióval, magas vérnyomással küszködőknek
- idősebb korúaknak
- kismamáknak
- műtétek utáni rehabilitáció esetén

Ajánlott túraútvonalak Villány és környékén

Könnyebb terep:

- Villány-Siklós Borút villányi pincéinek meglátogatása
- Nagyharsányi szoborpark

Nehezebb terep:

- Villányi templomhegy
- Szabad séta a villányi dűlők között

Teleszkópos, testmagassághoz állítható nordic walking bot bérelhető, valamint a túraútvonalakhoz térkép kérhető szállodánk recepcióján.

1 pár bot egész napos használatának díja:

1.000 Ft / 1 pár bot

Botok elvesztése illetve megrongálódása esetén fizetendő díj:

15.000 Ft/ 1 pár bot