

Nordic walking pozitív hatásai

- Az izmok 90 %-át megmozgatja, másképpen, mint a futás vagy egyszerű gyaloglás során, hiszen a bothasználat révén a felső test is dolgozik. A nordic walking különösen az alkar feszítő – és hajlítói izmait, a hátsó vázizomzatot, valamint a has-, a mell-, és a hátizmokat mozgatja meg. Emiatt az állóképességi és az erősítő edzések optimális kiegészítője.
- A csontok, szalagok, inak magasabb terhelhetőségét biztosítja, valamint ezen szervek a jobb vérkeringés és tápanyag-ellátás hatására erősebbé, illetőleg elasztikusabbá válnak.
- A szív és a vérkeringés teljesítménye, valamint az aerob állóképesség nagymértékben javul.
- A légzést segítő izmok aktív igénybevétele révén fokozódik az egész szervezet oxigén ellátása.
- A váll és a nyak környékén lévő izommerevség oldódik.
- A mozgásszervek terhelését a bot használata révén akár 30 %-al csökkentjük, amely különösen a térd-, és hátproblémákkal küzdők számára nagyon fontos. Ezért a nordic walking kiválóan alkalmas a sportsérülések utáni rehabilitációra is.
- A nordic walking kiválóan alkalmas zsírégető edzésre, mivel az aktív bothasználat révén átlagosan 20 %-al több kalóriát éget el a szervezet, mint a normál gyaloglás során.
- A nordic walking-edzések a futásnál (egyéb intenzív igénybevételt jelentő sportnál) megerőltetés veszélye nélkül hosszabb tartalmúak lehetnek, ezért a test hosszabb ideig van a zsírégetési tartományban.
- Mint minden állóképességi sport, a nordic walking is erősíti a pozitív beállítottságot és az általános jó közérzetet, valamint segíti az egészséges életstílus kialakítását.
- Beépíthető a napi ritmusba, nemcsak edzések, túrák keretében, hanem a hétköznapi feladatok elvégzése (bevásárlás, ügyintézés stb.) során is alkalmazható („háztól-házig”).