



ΠΤ ΑΤΤΙΚΗΣ

## **NORDIC WALKING** **ΣΚΑΝΔΙΝΑΒΙΚΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ**

### **ΤΙ ΕΙΝΑΙ;**

**Είναι ο σύγχρονος τρόπος προσέγγισης της βάδισης που την μετατρέπει σε άθλημα και προπόνηση με την επίβλεψη ειδικού και θεαματικά αποτελέσματα για την υγεία μας με τον πιο ευχάριστο τρόπο.**

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΚΑΡΑΒΑ ΕΙΡΗΝΗ

PT, MSc, Τμήμα Φυσικοθεραπείας ΠΑΔΑ

ΜΟΥΤΖΟΥΡΗ ΜΑΡΙΑ

Επίκουρη καθηγήτρια

## ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ:



Είναι μια μορφή άσκησης που απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες και μπορεί να προσαρμοστεί στις ιδιαιτερότητες της υγείας όλων των ανθρώπων.

- ♦ Αρθρίτιδες -οστεοαρθρίτιδες
- ♦ Αυχενικό και σύνδρομο οσφυαλγίας
- ♦ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ
- ♦ Σκλήρυνση κατά πλάκας
- ♦ Μετεγχειρητικά
- ♦ Υπερβολικό βάρος
- ♦ Αναπνευστικά προβλήματα
- ♦ Καρδιολογικά προβλήματα
- ♦ Μυοσκελετικά προβλήματα
- ♦ Αθλητικές κακώσεις

## ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ:

- Δυο ειδικά μπαστούνια NW
- Ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια





**150 λεπτά εξάσκησης την εβδομάδα**

είναι η συνιστώμενη δοσολογία

άσκησης που συστήνεται από τον

παγκόσμιο οργανισμό υγείας WHO

για την προάσπιση της καλής υγείας

## Που βοηθάει:

- ♦ Προάγει την δημόσια υγεία
- ♦ Είναι οικονομικό
- ♦ Γίνεται στη φύση
- ♦ Είναι προσβάσιμο
- ♦ Αυξάνει την κοινωνική επαφή



# NORDIC WALKING ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Πολύ σημαντική είναι η κίνηση των χεριών και του πάνω μέρος του σώματος κατά το περπάτημα. Αντίστοιχα πρέπει να υπάρχει κίνηση και των γοφών που προστατεύει τη μέση και την πλάτη.

Το χέρι τεντώνει πίσω σχηματίζοντας μία ευθεία με το στικ

Το χέρι αφήνει τη λαβή αφού έρθει στη τελική θέση

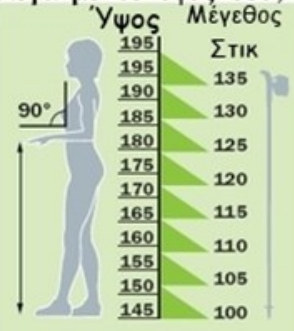


Πατάς μπροστά με τη φτέρνα και σπρώχνεις πίσω με τη μύτη



Το στικ ακουμπά στο έδαφος όταν ο αγκώνας είναι λυγισμένος 90 μοίρες. Πιέζει σε όλη την κίνηση ως πίσω από το γοφό...

Ποιο μέγεθος στικ ανάλογα με το ύψος σου;



Το στικ δένει στον καρπό με ειδική χειρολαβή!

Το "παπουτσάκι" στο κάτω μέρος βοηθά στην πορεία σε ασφαλτό ή πεζοδρόμιο. Αν το αφαιρέσεις, με το "καρφί" κινείσαι στο χώμα και το χορτάρι.



## ΤΙ ΛΕΕΙ Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ:

Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο

Canadian Journal of Cardiology,

από το Εργαστήριο Φυσιολογίας της Άσκησης και Καρδιαγγειακής Υγείας του Τμήματος Καρδιακής Πρόληψης και Αποκατάστασης του Καρδιολογικού Ινστιτούτου του Πανεπιστημίου της Οτάβα, που ανήκει στην Ιατρική Σχολή και Σχολή Ανθρώπινης Κινητικής στο Πανεπιστήμιο της Οτάβα, οι καρδιοπαθείς με στεφανιαία νόσο βελτίωσαν την εκτέλεση των καθημερινών δραστηριοτήτων τους μετά το σκανδιναβικό περπάτημα



Πριν την έναρξη οποιασδήποτε μορφής άσκησης συμβουλευτείτε τον ιατρό και τον φυσικοθεραπευτή σας.



[info@nordicwalking.gr](mailto:info@nordicwalking.gr)

Ράνια Παπαποστόλου - Βίκη Παγγέα

Nordic Walking National Trainer

by INWA

6947691351 -6974 138297