

SZLAKI NORDIC WALKING I NARCIARSTWA BIEGOWEGO WYSPY SOBIESZEWSKIEJ

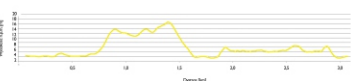
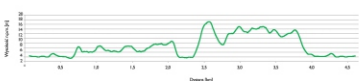
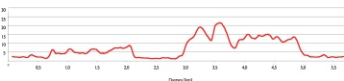


TRASY ZACHODNIE

Dystans: 5,5 km, trasa: łatwa, czas przejścia ok. 55 min (część zachodnia).

Dystans: 4,5 km, trasa: łatwa, czas przejścia ok. 45 min (część zachodnia).

Dystans: 3 km, trasa: średnia, czas przejścia ok. 30 min (część zachodnia).

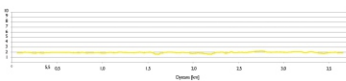
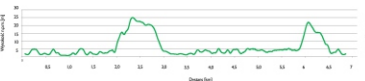
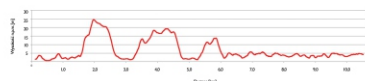


TRASY WSCHODNIE

Dystans: 10 km, trasa: średnia, czas przejścia ok. 1 h 40 min (część wschodnia).

Dystans: 7 km, trasa: średnia, czas przejścia ok. 1 h 10 min (część wschodnia).

Dystans: 3,5 km, trasa: łatwa, czas przejścia ok. 35 min (część wschodnia).



ROZGRZEWKA ZALECANA PRZED KAŻDĄ AKTYWNOŚCIĄ

Przykładowa rozgrzewka, każde ćwiczenie powtarzaj 8-10 razy:

ĆWICZENIE NR 1:

Rozgrzewamy stawy skokowe oraz nadgarstki, możemy to robić jednocześnie (zdjęcie nr 1). Staw skokowy możemy rozgrzewać również z pomocą kijów - wspinając się kilkakrotnie na palce (zdjęcie nr 2). Z kijami nadgarstki rozgrzewamy jak na zdjęciu nr 3 i 4.

ĆWICZENIE NR 2:

Złącz kiję i przyłóż je do klatki piersiowej (zdjęcie nr 5), wyprostuj ręce w łokciach (zdjęcie nr 6), zegnij ręce w łokciach (zdjęcie nr 5), i wyprostuj ręce w łokciach unosząc je do góry (zdjęcie nr 7). Powrót do pozycji wyjściowej (zdjęcie nr 5).

ĆWICZENIE NR 3:

Unieś kiję do góry i wykonaj: skłon w lewą stronę, skłon w prawą stronę, skłon w lewą stronę... (zdjęcia nr 7, 8, 9).

ĆWICZENIE NR 4:

Rozpiętki - trzymaj przed sobą kiję w wyprostowanych rękach. Następnie wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie rób powoli (zdjęcia nr 10 i 11).

ĆWICZENIE NR 5:

Oprzyj kiję na łopatkach (nie na szyi). Wykonuj powoli skręt w lewo, a następnie w prawo (zdjęcia 12 i 13).

ĆWICZENIE NR 6:

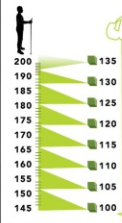
Płyniemy kajakiem, wykonuj ruchy kijami jakby były wiosłami. Najpierw płyniemy do przodu, a następnie do tyłu (zdjęcie nr 14).



Nordic Walking - twórcą tej aktywności fizycznej jest Marko Kantaneva (Finlandia), który w 1997 roku opublikował wyniki swoich badań pod tytułem "Sauvakävely" co oznacza CHODZENIE Z KIJAMI - Nordic Walking. Fenomen tej formy ruchu polega przede wszystkim na jej prostocie oraz możliwości aktywowania aż do 93% mięśni naszego ciała.

REGULAMIN

- Trasa jest zlokalizowana i wytyczona po leśnych drogach gospodarczych Nadleśnictwa Gdańsk.
- Pojazdy związane z wykonaniem zadań w gospodarce leśnej poruszające się po trasie, mają pierwszeństwo przed osobami uprawiającymi aktywną turystykę.
- Użytkownicy trasy powinni respektować zasady ochrony środowiska obowiązujące na terenach leśnych, a szczególnie przestrzegać zakazów: śmiecenia, niszczenia roślin i grzybów, zanieczyszczenia i rozkopania gruntu, płożenia zwierząt, puszczania psów luzem, hałasowania.
- Użytkownicy trasy powinni przestrzegać przepisów przeciwpożarowych.
- Użytkownicy trasy zobowiązani są do bezwzględnego stosowania się do poleceń pracowników administracji leśnej oraz innych mundurowych służb porządkowych lub służb ratowniczych.



SZLAKI POWSTAŁY Z INICJATYWY STOWARZYSZENIA PRZYJACIÓŁ WYSPY SOBIESZEWSKIEJ