



## O AUTORZE

Mgr Milan Kůtek (1969) – nauczyciel wychowania fizycznego w szkole średniej, redaktor czasopisma o bieganiu RUN, propagator i instruktor nordic runningu ([www.nordicrunning.eu](http://www.nordicrunning.eu)). Dawny lekkoatleta – sprinter, w ostatnich latach aktywny biegacz rekreacyjny, który ma na swoim koncie 10 maratonów (osobisty rekord 3:13). Jeden z laureatów nagrody European Athletics Innovation Awards (2012), mistrz Republiki Czeskiej w nordic runningu w kategorii M40+ (2015).

Pierwsza książka na świecie o bieganiu z kijami przez cały rok. Jej autor za opisanie metody nordic runningu zdobył europejską nagrodę. Bieg z kijami do runningu oszczędza przede wszystkim kolana i plecy, jest zdrowszy i bezpieczniejszy niż zwykły bieg. Dzięki większemu wydatkowi energetycznemu bieg z kijami mogą wykorzystywać zarówno sportowcy w ramach treningu, jak i osoby z nadwagą do skutecznego odchudzenia. Autor przedstawia także nowe rozumienie kondycyjnego chodu z kijami (nordic runwalk), który jest bardziej naturalny niż nordic walking. O swoich doświadczeniach z nordic runningiem i runwalkiem opowiada wiele znanych osób, w tym reprezentanci w różnych dyscyplinach sportowych, lekarze i inni specjaliści. W książce znajdują Państwo, oprócz szczegółowego wyjaśnienia głównych korzyści i prawidłowej techniki nordic runningu, także analizę najczęstszych błędów, zasady bezpieczeństwa, przykłady różnych ćwiczeń z kijami i inne warianty ich wykorzystania.

rozmiar 174 x 240 mm, 112 stron, pełny kolor, wiele fotografii



[www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)

W razie zainteresowania prosimy o kontakt:

Olga Formanová, e-mail: [formanova@smartpress.cz](mailto:formanova@smartpress.cz), tel: +420 608 265 337  
Published by Smart Press, s. r. o., Velfíkova 12, 160 00 Prague 6, Czech Republic



Pierwsza  
książka  
na świecie  
o bieganiu z kijami  
przez cały rok!

# NORDIC RUNNING

Bieg z kijami jako zdrowszy  
i efektywniejszy sposób biegania

**Milan Kůtek**



## 1 Nordic running jako specyficzna metoda biegania

Nordic running to specyficzna metoda ruchu i treningu, którą można praktykować przez cały rok, dotrzymując podstawowych zasad stylu biegowego (praca ramion, pozycja tułowia i barków). Tym różni się od nordic walkingu i od używania teleskopowych kijów w trakcie długodystansowych i górskich zawodów biegowych (ultramaratony, skyrace itd.). Metoda nordic runningu może być wykorzystana również do wytrenowania prawidłowego stylu biegania u początkujących i do usunięcia najczęstszych błędów (nieprawidłowa pozycja tułowia i kierowanie łokci na boki).

Nordic running jest w porównaniu z nordic walkingiem zdecydowanie bardziej wyczerpujący fizycznie, dlatego do swoich przygotowań sportowcy wyczynowi. W odróżnieniu od biegu na nartach nie wymaga utrzymywania śladu biegowego i może być uprawiany przez cały rok.  
[www.nordicrunning.eu/specifics/](http://www.nordicrunning.eu/specifics/)

WIDEO – prawidłowa technika:  
[www.nordicrunning.eu/technique-videos/](http://www.nordicrunning.eu/technique-videos/)

Niezbędnym warunkiem prawidłowego stosowania techniki nordic runningu są **kije do runningu**. Decydująca jest ich długość, kije muszą być dłuższe niż kijki do walkingu, ale krótsze niż kije do biegu na nartach techniką klasyczną. Kije do runningu są jednocześnie, mają gładką rękojęć i pasek rękawiczkowy, zakończenie stanowi walkingowy grot. W Republice Czeskiej te kije są już produkowane.



## 2 Nordic runwalk – inne rozumienie chodu kondycyjnego z kijami

Osoby ze słabą kondycją nie radzą sobie ani z biegiem, ani z prawidłową techniką nordic walkingu. Bardziej odpowiednia jest dla nich odrębna technika chodu z kijami do runningu – nordic runwalk. Można go porównać do "chodu rekreacyjnego" na nartach (bez wymaganego ślizgu nart) stylem klasycznym, tutaj jednak oczywiście bez nart. Mówiąc w sposób uproszczony: ramiona biegają, nogi idą (run-walk).

Nordic runwalk jest bardziej naturalną formą ruchu niż nordic walking, poradzą sobie z nim nawet osoby z nadwagą. Nie wymaga wymachu ramienia i wypuszczania kijka z dłoni za ciałem. Dłuższe kije zapewniają także większą stabilność i odciążenie kręgosłupa, pomagają w utrzymaniu wyprostowanej pozycji tułowia („nie garbimy się”). Dzięki zaangażowaniu mięśni ramion, barków i tułowia chudniemy w czasie tego ruchu już przy bardzo niewielkiej prędkości. Technika nordic runwalk jest odpowiednia także dla osób, które chcą zacząć regularnie biegać, ponieważ w odróżnieniu od chodu przygotowuje je do wyższego wydatku energetycznego i biegowej pracy ramion.



## 3 Nagroda European Athletics

Nordic running jest wyraźnie bardziej wymagający fizycznie niż zwykły bieg. Biegacz z kijami do runningu wykonuje bowiem większą pracę, ewent. zużywa znacząco **więcej energii** – docenią to przede wszystkim sportowcy wyczynowi i dążący do osiągania jak najlepszych wyników. Stopniowo do swoich przygotowań kondycyjnych włączają go oprócz biegaczy także piłkarze, tenisiści, miotacze, szczypiorniści i inni. Z kijami do runningu regularnie trenuje również medalistka olimpijska i posiadaczka rekordu świata w rzucie oszczepem **Barbora Spotakova** (zob. obr.)

Dlatego wydaje się dziwne, że ta bardzo skuteczna metoda treningowa prawie nie była dotychczas stosowana przez sportowców. Dowodem jest zwycięstwo naszej pracy *Running with poles as an efficient training method eliminating overstraining of athlete's feet* w konkursie **European Athletics Innovation Awards** (2012). Obszerny artykuł o nordic runningu ukazał się także w prestiżowym czasopiśmie IAAF (*Running with poles to increase training efficiency and reduce injuries*, **New Studies in Athletics** 2/2014).



## 4 Wyraźne zmniejszenie obciążenia stawów nóg

Nordic running i runwalk są pod wieloma względami **korzystne dla zdrowia**. Najważniejszą korzyścią jest zmniejszenie obciążenia stawów, ścięgien i więzadeł kończyn dolnych. Chodzi przede wszystkim o kolana, biodra i ścięgna Achillesa. Jak dowodzą pomiary naukowe, dzięki wykorzystaniu kijów do runningu przy przebiegnięciu każdego kilometra nastąpi odciążenie o kilka ton (to obciążenie w sposób naturalny przejmują bowiem barki i ramiona). Tego efektu nie umożliwiają krótkie kijki do nordic walkingu. Zwiększenie stabilności dzięki dłuższym kijom zapobiega także kontuzjom. Sportowcy, którzy mają już jakieś kontuzje nóg, mogą wykorzystywać kije do runningu w fazie odzyskiwania kondycji.

### NORDIC RUNNING + RUNWALK

- odpowiednie dla każdego, kto nie ma poważnych ograniczeń zdrowotnych
- łatwo dostępne tereny, łąki, parki miejskie, drogi leśne
- idealny wiek: od 12 do 100 lat

To czyni tę książkę wyjątkową!

