



## 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 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 wyśnienia głównych korzyści i prawidłowej techniki nordic runningu, także analizę najczęstszych błędów, zasady bezpieczeństwa, przykłady różnych ćwiczeń z kijami i inne warianty ich wykorzystania.

Size 174 x 240, 112 pages, full color, many photos



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

In case of interest please contact:

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



The 1st  
book  
in the world  
about running  
with poles  
all year round!

# 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 porównaniu z nordic walkingiem zdecydowanie bardziej wyczerpujący fizycznie, dlatego do swoich przygotowań treningowych włączają go stopniowo także czołowi 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 rękojeść 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 biega, 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 przede wszystkim sportowcy wyczynowi i dążący do osiągania jak najlepszych wyników. Stopniowo do swoich przygotowań kondycyjnych włączają go oprócz biegaczy także piłkarze, tenisisci, 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

*It makes this book unique!*

