SZAKMAI BESZÁMOLÓ

A program/tevékenység megnevezése:	
Nordic Walking	
Helyszín:	**Cholnoky városrész- Mindszenty Emléktemplom környéki zöld terület**
Közösségfejlesztő neve:	**Némethné Károlyi Jolán, Taba Balázs**
Időpont:	**2022.11.03.** **2022.11.07.** **2022.11.10.** **2022.11.14.** **2022.11.17.** **2022.11.21.** **2022.11.24.** **2022.11.28.** **2022.12.01.** **2022.12.05.** **2022.12.08.**
Időtartam:	**90 perc**
Célterület:	**Cholnoky**
Tevékenység besorolása:	**Programok, folyamatok megvalósítása**
Résztvevők száma:	**165 fő**
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Kőműves Tamás – mozgásterapeuta	
Szakmai leírás, értékelés:	
Az oktató **Kőműves Tamás**, aki a következőképpen fogalmazza meg a nordic walking élettani hatásait:	

- A csípő- és térdízületek 30%-kal tehermentesíthetőek a helyesen használt nordic walking botoknak köszönhetően, így az esetleges fájdalom csökkentésével visszakaphatjuk a mozgás szabadságát. A nordic walking ízületbarát mozgás!
- Pompás módszer az általános állóképesség növeléséhez, a nordic walking 100%-osan alkalmas erre.
- Helyes technika alkalmazása esetén izmaink 90%-át, a mindennapokban keveset használt váll, nyak és hát izmait is megdolgoztatja a mozgásforma, de csak akkor, ha a gyakorló a mozgássort helyesen végzi (ezért érdemes oktató segítségével megtanulni)!
- A rendszeres gyakorlás során javulnak a légzőmozgások, növekszik az oxigénfelvétel, jobb lesz a szervezet oxigén ellátása. A nordic walking keringésfokozó hatású is, így a szervezet általános vérellátottságát javítja. Az ideális pulzustartományban nordikozva az ereket is trenírozzuk, mely sokat segíthet a magas vérnyomás elleni küzdelemben!
- A táplálkozási szokások újragondolásával együtt a rendszeres szabad levegőn végzett nordikozás segíthet a túlsúllyal (jelen korunk egyik alapproblémája) való küzdelemben. A nordic walking jellemzően a maximális pulzustartomány 50–70%-án dolgoztatja meg a szervezetet, és erre a terhelésre kellően megválasztott időtartam esetén (1-1,5 óra) a szervezet zsírégetéssel válaszol. Az átlagos gyaloglóshoz képest a nordic walking akár 20%-kal több kalóriaégetéssel járhat!
- A bothasználattal a váll, a hát felső részének és a nyak izmainak ellazulásához segíti a sportolókat. A nordic walking kellő figyelemmel segíthet a tartás javításában, a feszes háti, válli, nyaki régiók fellazításában, így az ebből eredő fájdalmak csillapításában is.
- Minden edzés elengedhetetlen részét kell hogy képezzék a nyújtó, lazító gyakorlatok, melyek nemcsak hajlékonyabbá teszik az ízületeket, hanem szélesítik azok terhelhetőségi spektrumát is, csökkentik a sérülés veszélyét és mozgékonyabbá teszik azokat.

Városrészünkben élők között nagy érdeklődésre talált ez a mozgásforma, főként a közép- és időskorúak körében. A jelenléti íveken is nagyon jól látszódik, hogy folyamatosan növekedett november és december a hónapban is a létszám. A résztvevők sajnálták, hogy véget ért a rendszeres foglalkozás, bízunk benne, hogy a jövőben lesz még alkalom folytatni a megkezdett munkát.

Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

Dátum: 2022. 12.13

Némethné Károlyi Jolán

Taba Balázs Zoltán

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Aláírás

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE