Nordic walking podbija świat

Widok ludzi maszerujących z kijkami, kiedyś wyśmiewanych, dziś nikogo już nie dziwi. Przeciwnie, nordic walking przebojem zdobył rzesze zwolenników nie tylko wśród amatorów spokojnej rekreacji, ale również wśród wyczynowych sportowców. Obecnie wiele gmin, a także klubów fitness w naszym kraju zachęca do tej formy aktywności.

Nordic walking to połączenie marszu z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków, podobnych do tych używanych w narciarstwie biegowym. Został on zresztą wymyślony przez naukowców z Fińskiego Instytutu Sportu w Lahti jako uzupełnienie letnich ćwiczeń fińskich biegaczy narciarskich. Obecnie nordic walking funkcjonuje jako odrębna dyscyplina o specyficznej technice marszu.

Do uprawiania nordic walkingu potrzebne są specjalnie zaprojektowane kijki, które służą do odpychania się w czasie marszu. Mają specjalną „rękawiczkę", dzięki której łatwiej jest je utrzymać w dłoni i przenosić obciążenia z dolnej części tułowia. Przy zakupie należy upewnić się, czy rzeczywiście przeznaczone są do marszów nordic walkingu. Często bowiem sprzedawcy mylą je z kijami trekkingowymi, które nie nadają się do stosowania techniki nordic walkingu. Właściwe kije bowiem różnią się od kijów narciarskich czy trekkingowych – muszą być proste i mieć odpowiednio wyprofilowaną wysmukłą rączkę. Jej integralną częścią jest rękawiczka ze specjalnym otworem na kciuk, w którą wsuwamy dłoń. Pozwala ona utrzymać kij w odpowiedniej pozycji, a gdy czasami podczas marszu się go puszcza – nie upada na ziemię. Zakończenie kija powinno być ostre i metalowe, dzięki czemu łatwiej będzie wbijać się w podłoże, ale gdy maszerujemy po asfaltowych chodnikach, pamiętajmy o nałożeniu na ostre szpikulce specjalnych gumowych nakładek, które pozwolą odbijać się od twardej nawierzchni. Kije muszą mieć długość dopasowaną do wzrostu – ręka zaciśnięta na rączce kija, zgięta w łokciu, powinna tworzyć z podłożem kąt prosty. Długość kija powinna stanowić ok. 0,68 proc. wzrostu ćwiczącego.

Zdjęcia: Fundacja Aktywni i STK Kaszuby

Technika

Technika marszu nordic walking jest stosunkowo łatwa do opanowania. Chcąc wykorzystać wszystkie jego zalety i osiągnąć pożądane efekty, należy jak najdokładniej wykonywać ćwiczenia, szczególnie w początkowej fazie nauki. Jeżeli przyswoimy podstawową technikę marszu, wówczas nordic walking sprawi nam wiele przyjemności i satysfakcji oraz przyniesie znakomite rezultaty: poprawę kondycji fizycznej i utrzymanie zdrowia. Podczas marszu sylwetka powinna być wyprostowana, plecy proste, brzuch wciągnięty, łokcie wyprostowane. Stawiamy kroki naturalnej długości – stopy stawiamy najpierw na pięcie, potem przetaczamy przez śródstopie i odbijamy się z dużego palca. Maszerując, poruszamy rękami naturalnie, do wysokości pępka. Ręce i nogi pracują naprzemiennie: lewa noga, prawa ręka i odwrotnie. Kij wbijamy pod kątem ok. 60 stopni pod punktem ciężkości ciała. W początkowej fazie nauki odbicie następuje na linii biodra. Krok klasyczny jest dłuższy od podstawowego – towarzyszą mu silne wybicia z równoczesną rotacją tułowia i barków. Wybicie następuje za linią bioder, przy otwartej dłoni z naciskiem na pasek rękawiczki.

Nordic walking – samo zdrowie

Podstawową zaletą uprawiania nordic walkingu jest uaktywnienie mięśni górnej części ciała, tułowia i ramion, które zwykle nie pracują podczas spaceru. W trakcie marszu nordic walking pracuje ponad 90 proc. mięśni ludzkiego ciała. Chód z wykorzystaniem kijków jest nawet o 40 proc. bardziej efektywny niż bez nich. W zależności od tempa marszu spalamy 400 kcal na godzinę – dla porównania: w trakcie zwykłego chodu to zaledwie 280 kcal. Maszerując z kijami uaktywniamy większość mięśni, usprawniamy pracę układu krążenia i oddechowego. Kijki pomagają również w utrzymaniu lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas chodu w trudnym terenie. Niebagatelne znaczenie ma też fakt, że ten sport jest niezwykle tani. Wystarczy para kijków i już można ruszać w teren. Dzięki odciążeniu kręgosłupa, stawów oraz mięśni nóg, nordic walking doskonale nadaje się nie tylko do rekreacji, ale również szeroko wykorzystywany jest w rehabilitacji. Niezwykle skuteczny jest w walce z wieloma schorzeniami, takimi jak: niewydolność układu oddechowego i krążenia, wady i urazy kręgosłupa, wady postawy, osteoporoza, choroba Parkinsona i Alzheimera oraz wiele innych. Ponieważ nordic walking wykorzystuje najbardziej naturalną formę aktywności ruchowej człowieka, jaką jest marsz, chód i bieg, nadaje się dla każdego – bez względu na poziom kondycji fizycznej, płeć i wiek. W tym właśnie należy upatrywać jego popularności wśród seniorów, osób otyłych i zmagającymi się z różnymi schorzeniami. Dla tych ostatnich jest on często jedyną dostępną formą aktywności ruchowej. Z drugiej strony uniwersalność nordic wal-

WARTO WIEDZIEĆ

Marsz po zdrowie na Kaszuby

Stowarzyszenie Turystyczne Kaszuby wytyczyło i oznakowało trasy nordic walkingu o zróżnicowanej długości i poziomie trudności. W ośmiu miejscach: Chmielnie, Kartuzach, Kościerzynie, Ostrzycach, Pomieczynie, Przywidzu, Sulęczynie i Żukowie rozpoczynają się i kończą pętle wyznaczonych szlaków. Ustawiono tam tablice pokazujące przebieg tras, ich długość, poziom trudności i czas przejścia. Dla każdej trasy przygotowano wykresy hipsometryczne – krzywe wskazujące na różnice wysokości do pokonania na konkretnej trasie. Łącznie na terenie Pojezierza Kaszubskiego powstało 190 km szlaków: Ponadto przeszkolono kadrę instruktorów, która na co dzień pracuje w ośrodkach wypoczynkowych na terenie Kaszub, organizując marsze dla zainteresowanych. Szczegółowe informacje na **www.kaszuby.com.pl**

Szkolenia nordic walkingu w Polsce

Największą instytucją szkolącą instruktorów nordic walkingu jest fundacja Aktywni, która w ciągu trzech ostatnich lat przeprowadziła ponad 400 kursów, w tym trzy na instruktorów międzynarodowych. Certyfikatami wydanymi przez fundację Aktywni legitymuje się ok. 4000 instruktorów. Kursy bazują na polskim programie szkoleniowym przygotowanym przez metodyków Nordic Walking Polska, w oparciu o zagraniczne doświadczenia współtwórców nordic walkingu z Fińskiego Instytutu Sportu w Lahti. Podstawowe szkolenie trwa osiem godzin i osoby, które je ukończyły, otrzymują certyfikat oraz tytuł instruktora lub przewodnika nordic walkingu. Takie szkolenia odbywają się kilka razy w miesiącu w całej Polsce. Po ukończeniu kursu podstawowego absolwenci mogą odbyć dwudniowe szkolenie na międzynarodowych instruktorów i otrzymać licencję wydaną przez Word Gym'stick Team. Spośród najlepszych instruktorów międzynarodowych rekrutują się szkoleniowcy prowadzący kursy podstawowe. Najwyższym stopniem wtajemniczenia jest Master Trainer International. Takie szkolenia odbywają się rokrocznie w Finlandii.

Przydatna lektura

Autorzy są Master Instruktorami nordic walkingu. Dogłębną wiedzę zdobyli na szkoleniach z twórcami i najlepszymi instruktorami na świecie, a przede wszystkim na podstawie czteroletniego doświadczenia w prowadzeniu regularnych zajęć nordic walkingu w kraju i za granicą z grupą blisko tysiąca osób w różnym wieku i o różnej kondycji. Ich książka to istna kopalnia wiedzy na temat NW, dostarczy nam wielu praktycznych wskazówek i szczegółowo wyjaśni, dlaczego warto maszerować z kijkami.

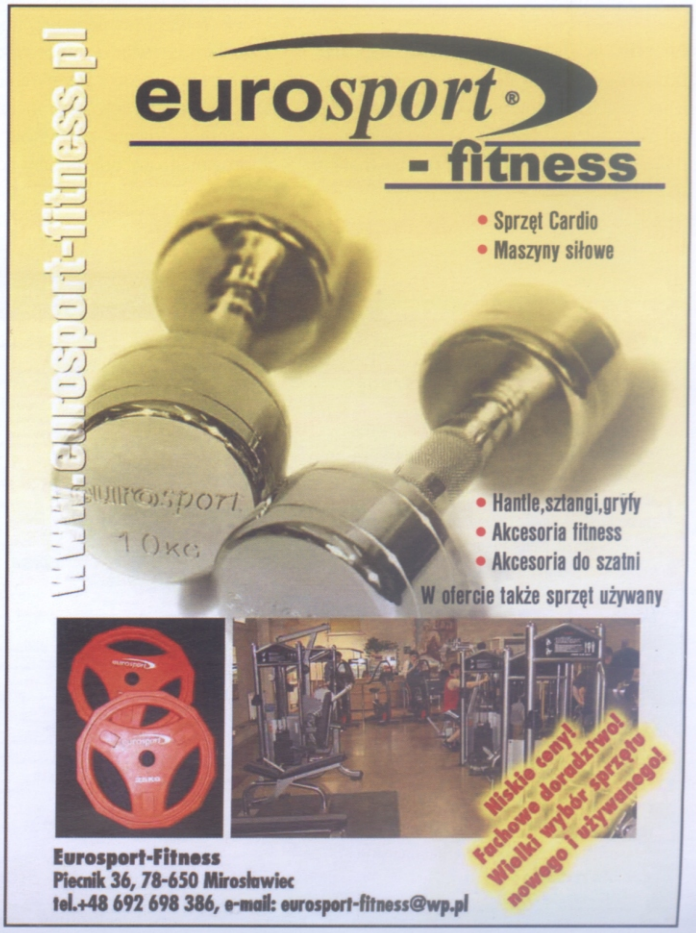
kingu przejawia się również w tym, że mogą z niego korzystać też osoby bardziej wymagające. Podobnie jak w przypadku innych powszechnych form ruchu, np. biegania czy pływania, wszystko zależy od celu, jaki chcemy osiągnąć. Dlatego nordic walking jest coraz częściej stosowany jako uzupełnienie treningów zawodników z wielu dyscyplin sportowych.

Urozmaicenie treningu nordic walkingu

Oszałamiająca kariera nordic walkingu, jaką obserwujemy w ostatnich latach, zachęciła naukowców z Finlandii do opracowania sprzętu uzupełniającego marsz z kijami o ćwiczenia siłowe. Zastosowano tu gumy oporowe, które zaczepione z jednej strony o kije, a z drugiej o stopy, dają nam wiele możliwości wzmacniania mięśni. Otrzymujemy np. sztangę, która stwarza opór od jednego do kilkudziesięciu kilogramów, a sama waży niespełna pół kilograma. Rozwiązanie to znamy już z przyboru Gymstick, który zyskał uznanie także w Polsce. Zastosowanie gum oporowych zdolnych przekształcić dowolne kije, nie tylko przeznaczone do nordic walkingu, ale również trekkingowe i narciarskie, w kompletny przybór gimnastyczny, pozwala na kompleksowy trening, możliwy do przeprowadzenia praktycznie w każdej chwili i każdych warunkach. Dzięki temu nordic walking, który dotychczas postrzegany był jako sport dla seniorów, zyskuje coraz większą popularność wśród ludzi bardzo sprawnych fizycznie, uprawiających tradycyjne dyscypliny sportowe, jako ogólnorozwojowe uzupełnienie treningu.

Zajęcia i szkolenia

Nordic walking jest dyscypliną niezwykle „towarzyską", dlatego większość osób uprawia go w grupach. Są one skupione wokół instruktorów, których jest już w Polsce kilka tysięcy. Typowe zajęcia odbywają się raz lub dwa razy w tygodniu i uczestniczy w nich od dziesięciu do dwudziestu osób. Instruktorzy najczęściej tworzą grupy w zależności od możliwości i oczekiwań uczestników. Można więc spotkać zajęcia o dużej intensywności, przeznaczone dla osób bardzo sprawnych, pracujących nad kondycją i siłą. W większości jednak są to ćwiczenia rekreacyjne dla ludzi mniej sprawnych, nie mogących uprawiać innych dyscyplin sportowych.

Przystępując do zajęć warto zainteresować się kwalifikacjami prowadzącego. W Polsce działa kilka poważnych szkół nordic walkingu, jest jednak niestety sporo domorosłych „nauczycieli", którzy mają mgliste pojęcie o prawidłowej technice.

Fundacja Aktywni, Warszawa
www.aktywni.info