drowie

sobota
22 lipca 2006 r.
Dziennik Bałtycki

Nr 44

TEKST TYGODNIOWY

Hit sezonu. Nordic Walking

Spacer z kijami

Łatwy, niedrogi a skuteczny. Odpowiedni dla ludzi w każdym wieku. Nic więc dziwnego, że Nordic Walking na całym świecie robi zawrotną karierę. Co to takiego jest Nordic Walking? To specyficzna technika poruszania się za pomocą specjalnych kijków, podobnych do tych używanych w narciarstwie biegowym.

Nordic Walking został zresztą wymyślony jako uzupełnienie letnich ćwiczeń fińskich biegaczy narciarskich. Nikt chyba nie przypuszczał wówczas, że chodzenie z kijkami stanie się tak popularne i będą je uprawiać miliony zwykłych zjadaczy chleba.

- Szczególnie ludzie, którzy mają nadwagę bądź problem z uaktywnieniem się, wspomagając się kijami mogą swobodnie maszerować i spędzać aktywnie czas na świeżym powietrzu - zachęca Robert Korzeniowski, który „odkrył" Nordic Walking po zdobyciu złotego medalu olimpijskiego w Atenach. - Kijki bardzo się przydają w chodzeniu, ponieważ porządkują ruch. Jeżeli chodzimy bez kija mamy tendencję do garbienia się, przechylenia w jedną lub drugą stronę. Bardzo często niedbale stawiamy stopy (na zewnątrz lub do wewnątrz). Jeżeli mamy kije, to zmuszamy się do utrzymania wyprostowanej sylwetki, nadajemy również odpowiedni kierunek ruchu ramionom - przekonuje słynny chodziarz.

Chód z wykorzystaniem kijków jest nawet o 40 proc. bardziej efektywny niż bez nich. Tętno łatwo wzrasta do poziomu, który utrzymuje serce i układ krążenia w dobrej kondycji. W zależności od prędkości marszu oraz od osoby ćwiczącej, Nordic Walking pochłania 400 kalorii na godzinę, podczas gdy zwyczajny chód zabiera około 280 kalorii w tym samym czasie.

Chcesz nauczyć się prawidłowego chodzenia z kijami? Przyjdź dziś rano obok sopockiego mola lub w przyszłą sobotę (29 lipca lub każdą następną) o godz. 9 na ul. Abrahama w Sopocie (pod lasem), weź udział w cotygodniowym marszu po zdrowie.

Jolanta Gromadzka-Arzelewicz
j.gromadzka@prasa.gda.pl

> 6-7

Nordic Walking można nauczyć się bardzo szybko, uprawiać i cieszyć się nim przez cały rok. To sport dla każdego bez względu na wiek.

fot. Katarzyna Stoczek

Obsesja zdrowego jedzenia

Osoby, które jedzą tylko to, co ich zdaniem jest zdrowe, cierpią często na ortoreksję, rodzaj psychicznego przymusu wybierania konkretnych produktów żywnościowych.

Krok po kroku

radzi **Maria Fall-Lawryniuk**, terapeuta ruchowy

- Rozpoczynając treningi, należy pamiętać, że nasz organizm stanowi nasz największy kapitał. Aby osiągnąć wysoką sprawność, dobrą kondycję fizyczną i wymarzoną sylwetkę, potrzebny czasu, a co się z tym wiąże... cierpliwości. Trening należy rozpocząć powoli i stopniowo zwiększać stopień trudności, aby organizm adaptował się do większego wysiłku fizycznego. Jest to związane również z tym, że trening należy odpowiednio przygotować i zakończyć. Chodzi tu o właściwą rozgrzewkę, czyli odpowiednie przygotowanie mięśni do wysiłku i następnie po treningu ostudzenie i wyciszenie organizmu. Przed właściwym treningiem należy dobrze rozgrzać i rozłudzić mięśnie, aby były odpowiednio ukrwione i mogły sprostać wysiłkowi. Nie wolno również kończyć treningu gwałtownym zatrzymaniem się. Tempo marszu należy stopniowo zmniejszać, aby powstałe w trakcie wysiłku produkty przemiany materii nie zostały w mięśniach i nie powodowały bolesnych skurczów. Dla osób początkujących najlepszym treningiem jest marsz 30 minutowy, w odpowiednim tętnie, aby częstotliwość uderzeń serca nie była zbyt wysoka. Zaawansowani chodziarze powinni zwiększyć czas treningu do 90 minut.

Hit sezonu. Nordic Walking

Spacer z kijami

Najwięcej czasu spędzamy w pozycji... siedzącej - alarmują lekarze. Płacimy za to: nadwagą, kłopotami z kręgosłupem, chorobą wieńcową, a nawet złą kondycją psychiczną. Świetnym lekarstwem na to jest Nordic Walking - spacer z kijkami - ruch dla każdego.

Siedzący tryb życia przybrał, nie tylko w Polsce, charakter epidemii - twierdzi Maria Fall-Lawrynniuk, dietetyk i terapeuta ruchowy, której pomocy szukają osoby niezadowolone ze swojej tuszy i sylwetki.

I pani Maria namawia do bardziej aktywnego spędzania czasu wolnego. Zarząt udowodnimy im to wcale nie jest trudne.

- Człowiekowi współczesnemu, który żyje w ciągłym stresie i często zniewalackie się odżywia, brakuje odpowiedniej dawki ruchu, kontaktu z przyrodą.

Tymczasem nasz organizm jest genetycznie „zaprogramowany" na aktywny styl życia. Jest on niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Nordic Walking - bardzo prosta i łatwa forma tej aktywności pomaga w utrzymaniu dobrej kondycji i sprawności fizycznej. Zalecana jest wszystkim - bez względu na wiek i stopień wytrenowania, a szczególnie osobom, którym

Co daje ten sport

- Przy stosowaniu poprawnej techniki - ćwiczy i rozwija 90 proc. systemu mięśniowo - szkieletowego poprzez uaktywnienie głównych części ciała w czynności chodu.
- Nordic Walking, chodzenie z kijami jest o 30 - 40 proc. bardziej efektywne od spaceru bez kijków.
- Zwiększa zużycie energetyczne organizmu w porównaniu do chodu bez kijków (więcej aktywnych mięśni - większe zużycie kalorii).
- Przy uprawianiu Nordic Walkingu nie występuje tzw. przeciążenie jak przy bieganiu, dlatego sport ten jest bardzo delikatny dla stawów, a przez to dostępny dla osób z nadwagą, otyłością, problemami ortopedycznymi (np. bóle kolan, bioder, pleczka, kręgosłupa).
- Podnosi sprawność systemu krążeniowego.
- Ćwiczy siły mięśni i rozwija górne partie ciała.
- Redukuje napięcie mięśni barków, szyi, grzbietu. Osoby pracujące za biurkiem, przy komputerach odczuwają w bardzo szybkim czasie korzyści płynące z tej formy aktywnego wypoczynku.
- Wspaniale odchudza i modeluje sylwetkę.
- Poprawia kondycję i koordynację.
- Nordic Walking można nauczyć, się niezwykle szybko, ponieważ bazuje na naturalnym sposobie poruszania się człowieka.
- Można go uprawiać przez cały rok i na każdym terenie, plaża, las, góry, park...
- Kije mogą być używane do przeróżnych ćwiczeń siłowych, rozciągających, można również ćwiczyć w parach, co sprawia również dużo radości i zabawy.

Po ukąszeniu komara

Połóż na podrażnione miejsce kompres ze startych surowych ziemniaków, który podciąża łagodząca. Możesz je zastąpić plasterkami cebuli - złagodzą swędzenie.

- ruch dla każdego

zbytnie „wygibasy" sprawiają trudność. Największą zaletą marszu jest fakt, że na własnych nogach możemy dotrzeć w miejsca niedostępne samochodem czy rowerem. Marsz ma dobroczynny wpływ zarówno na ciało, jak i na ducha, poprawia naszą kondycję, wzmacnia serce i modeluje sylwetkę. Dotlenia organizm, usprawnia działanie układu krążenia i oddechowego, wzmacnia organizm. - Aby nasz marsz był jeszcze bardziej korzystniejszy dla naszego zdrowia proponuję Nordic Walking - zachęca Maria Pali-Lawrynuik.

A teraz trochę informacji „od kuchni".

- Dzięki kijkom odciążamy stawy i angażujemy 90 proc. mięśni, poprawiamy kondycję, usprawniamy organizm i modelujemy sylwetkę - tłumaczy pani Maria.

Niewątpliwie zaletą tego rodzaju ruchu jest właśnie mniejsze obciążenie stawów, ścięgien i więzadeł niż w przypadku jogingu, przy jednoczesnym dużym wydatku energetycznym, zużyciu kalorycznym - około 450 - 500kcal/godzinę, w zależności od tempa marszu, masy ciała osoby idącej, płci i ukształtowania terenu. W trakcie intensywnie pracują mięśnie obręczy barkowej, ramion, klatki piersiowej, a im więcej mięśni angażuje się w ruch, tym lepiej dla całego organizmu.

Nordic Walking nie obciąża też układu sercowo-naczyniowego, a ponieważ jest na tyle prosty że mogą go uprawiać wszyscy: amatorzy, starsi ludzie, osoby po urazach i kontuzjach, ludzie z nadwagą i otyłością, kobiety w ciąży a nawet osoby z grupy podwyższonego ryzyka, po przebytym zawale mięśnia sercowego.

Jolanta Gromadzka -Arezelewicz

Zdjęcia Karolina Miszta!

Skąd się wziął

Nordic Walking zapoczątkowano jako letni program treningowy dla narciarzy biegowych, aby ćwiczyć technikę chodu narciarskiego i wzmacniać siły oraz wytrzymałość przed sezonem zimowym. Szybko technika chodzenia z kijami przywędrowała i do nas, gdzie stała się modyfikacją marszobiegów, zamianą tradycyjnego joggingu w formę treningu wytrzymałości oraz sposobem na pozbycie się zbędnych kilogramów w bezpieczny i skuteczny sposób.

Jak dobrać kije

Podobnie jak kije narciarskie, tak i kije do Nordic Walkingu muszą mieć odpowiednią długość. Wówczas możemy być spokojni, że technika marszu będzie prawidłowa. Jak je dopasować? Należy przystawić kij do łokcia i sprawdzić kąt między przedramieniem a ramieniem. Optymalny ma niewiele ponad 90 stopni. Podstawowa zasada: wzrost w centymetrach razy 0,66 daje prawidłową długość kijów.

Zajrzyj na stronę

Nordic Walking popularyzuje w Polsce fundacja Aktywni wspólnie z wortalem www.aktywni.pl. Tylko tam można uzyskać pełną i kompleksową informację o tych formach aktywności ruchowej. Warto też zajrzeć na specjalne strony internetowe poświęcone tym dziedzinom: www.nordicwalking.edu.pl i www.gymstick.info. Dzięki nim każdy internauta może dowiedzieć się, jak i gdzie ćwiczyć, jaki sprzęt kupić, gdzie organizowane są zajęcia i kursy itp.

Prawie jak Kobiela

Wojciech Misiuro, choreograf

- Pomysł pojawił się, jak zwykle, znikąd. Gdzieś o tym usłyszałem, gdzieś przeczytałem, jedno jest pewne - od razu mnie to zachwyciło. Poza tym podobał mi się filmowy Kobiela na plaży z nartami, no, ale narty - wydawało mi się - to za duże... Wybrałem same kijki. Miałem, co prawda, trochę oporów, bo wydawało mi się, że porywam się na te kijki za wcześnie, że może trzeba poczekać jeszcze - zwaszywszy na polskie podejście do takich nowości - z dziesięć lat, ale powiedziałem sobie: Ahoj przygodo! i udałem się do sklepu sportowego. Przy kupowaniu śmiechu było co niemiara, rozbawiłem całą obsługę, bo chciałem ten sprzęt natychmiast wypróbować. Sprzedawczynie pouzupełniały mi i też zaczęły się do tego przymierzać. Także początek był niezły, chociaż rodzina lekko się naigrawała ze mnie... Ale postanowiłem się nie przejmować i następnego dnia wyruszyłem wcześnie rano na szopcką plażę. Idea Nordic Walking, to tak naprawdę bardzo przyjemny, zwykły spacer, bez żadnych obciążeń ciała. Trzeba tylko uprawiać to w miarę regularnie. Dobrze, jeśli ktoś kto bawi się w Nordic Walking nie pali papierosów, ale specjalnych przystawiań kondycyjnych ten sport nie wymaga. Podpierając się kijkami, regularne wymachy, przekładanie kijków powoduje, że człowiek trochę zachowuje się tak, jakby był na silowni, choć takiego zmęczenia wcale nie odczuwa. Nordic Walking rozwija mięśnie rąk i klatki piersiowej, ponieważ regulacja krążenia i jest znakomite dla osób, które mają kłopoty ze stawami. Dla mnie to po prostu przyjemny sposób na rozpoczęcie dnia, zahawa. Gdy zimą pojawiałem się na plaży wczesnym rankiem, spotykałem wielu amatorów Nordic Walking. Wymieniliśmy sobie tajemnicze uśmiechy...

Fot. Adam Warżawa