



Po zdrowie

MARSZ

Aktywnym można być w każdym wieku. Wystarczy zostawić samochód i z kijkami w dłoniach wyruszyć na wycieczkę w stylu nordyckim.

Trzeba jednak wiedzieć, jak chodzić, by marsz nordycki przyniósł korzyści sylwetce i zdrowiu. Okazuje się, że na początku spacer z podpórkami wcale nie jest taki prosty. Ich długość musi być odpowiednio dopasowana, a przymocowane do nich rękawiczki nałożone tak, by podczas marszu ręce mogły się swobodnie poruszać.

POMYSŁOWI FINOWIE

W Finlandii, gdzie narciarstwo jest bardzo popularne, specjaliści od sportów zimowych starali się znaleźć odpowiedź na pytanie, jakie ćwiczenia najlepiej uprawiać w miesiącach letnich, by zimą bez trudu wrócić do nart. Na początku lat 90. Risto Kasurinen, pracownik fińskie-

go Instytutu Sportu, opracował metodę marszu z kijkami, którą nazwał Nordic Walking (marsz nordycki). Wkrótce stała się popularna na całym świecie. W Polsce poznano ją dzięki turystom, którzy podpatrzyli Finów. Chętnych do uprawiania marszu jest u nas coraz więcej. Aby rozpocząć zajęcia, potrzebna jest przede wszystkim chęć wyjścia z domu, wygodne obuwie i strój niekrępujący ruchów. Na początku nauki dobrze jest maszerować z instruktorem, który poradzi, jak należy stosować technikę kroku naprzemiennego, charakterystycznego dla Nordic Walking i jakie kijki dla danej osoby są najlepsze (powinny być dostosowane przede wszystkim do wzrostu). Potem wystarczy już tylko wyruszyć na wycieczkę w góry czy do parku, albo po prostu po zakupy.



WĘDRUJĄ MILIONY

Nordic Walking (marsz nordycki) to połączenie marszu z techniką odpychania się od podłoża za pomocą kijków, podobnych do tych, używanych w narciarstwie biegowym. W 2005 r. liczba entuzjastów tego sportu przekroczyła już 5 mln. Dzięki Nordic Walking sprawniej funkcjonują układy: oddechowy i krążenia, wmacniają się mięśnie kończyn dolnych, tułowia, ramion i barków, zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa. Kijki pomagają utrzymać lepszą postawę i równowagę podczas pokonywania trudniejszej trasy. Koszty uprawiania marszu są niskie, bo po krótkim szkoleniu można chodzić bez instruktora. Wystarczy tylko kupić kijki.

LEWA, PRAWA, LEWA, PRAWA

– Nordic Walking może być formą rodzinnego spaceru lub spotkania towarzyskiego – mówi Tomasz Winiarek, instruktor i członek zarządu Fundacji „Aktywni”. Dla Natalii Zielińskiej (ponad 50-letniej współwłaścicielki firmy ochroniarskiej) to sposób na poprawę kondycji i zrzućenie zbędnych kilogramów. – Bardzo przytyłam po rzuceniu palenia, poza tym mało się ruszam, niemal wszędzie jeżdżę samochodem, a do domu na IX piętrze – windą – wyznaje. Wcześniej, aby schudnąć, robiła codziennie wielokilometrowe piesze wycieczki, ale zaczął jej dokuczać staw biodrowy. Na Nordic Walking namówiła ją koleżanka. – Spacer z podpórkami jest dla mnie idealny, bo dzięki nim biodra są odciążone – twierdzi Natalia.

Nasz naturalny sposób poruszania się to tzw. krok naprzemienny: lewa noga i prawa ręka do przodu, potem odwrotnie. Podczas nauki marszu z kijkami trzeba pilnować, by równocześnie z lewą nogą postawić z przodu kijek trzymany w prawej ręce.

– Kij ustawiamy pod takim kątem, jak przy nartach biegowych. Tworzy się z niego jakby ramię, które odciąża staw kolanowy, biodrowy oraz dolną część kręgosłupa –

tłumaczy Tomasz Winiarek. – Chorobą cywilizacji jest siedzący tryb życia: w pracy przed komputerem, w domu także przed komputerem lub przed telewizorem. Podczas marszu pracuje obręcz barkowa, a ruch łopatek rozluźnia górną część kręgosłupa, która szczególnie cierpi, jeśli długo przebywamy w pozycji siedzącej. Kiedy chodzimy z podpórkami, wmacniają się mięśnie ramion, klatki piersiowej, brzucha, grzbietu oraz oczywiście nóg i pośladków. Oprócz tego płuca przyjmują o 50% więcej powietrza, co usprawnia układ oddechowy i znakomicie dotlenia organizm. Dzięki wspólnej równomiernej pracy rąk i nóg poprawia się krążenie. I dodatkowa zaleta: organizm spala ponad 40% kalorii więcej niż podczas zwykłego chodu – dodaje Tomasz.

NORDIC PLOTKING

– Nie ma ograniczeń wiekowych do chodzenia z kijkami. Maszerują ludzie młodzi i starsi. Ta forma aktywności sprzyja nawiązywaniu kontaktów towarzyskich, rozmowom, ploteczkom. Nordic Walking – Nordic Plotking – śmieje się Tomasz Winiarek. – W zajęciach biorą udział studenci Uniwersytetu III Wieku i członkowie Klubu →

SZKOŁA AKYWNOŚCI

Fundacja „Aktywni” powstała w 1993 r. Zajmuje się promowaniem różnego rodzaju form aktywności, organizuje akcje sportowe w ramach programów: „Aktywność sposobem na zdrowe życie”, „Gymstick”, „Nordic Walking” „Pierwsza pomoc ratunkiem dla każdego”.

Jest koordynatorem działań mających na celu popularyzację Nordic Walking i Gymstick, ponadto organizuje szkolenia kadry instruktorskiej, wydaje certyfikaty.



Otyłych. Nie wszyscy mają siłę, by biegać czy jeździć na rowerze. Niektórzy z powodu tuszy wstydzą się rozebrać na basenie czy trenować na siłowni. Podczas marszu nie ma takich problemów – dodaje.

ZAMIAST SIŁOWNI

Gymstick, czyli kij ze specjalną gumą do ćwiczeń, przymocowaną z obu końców, to najnowszy wynalazek Risto Kasurinen z fińskiego Instytutu Sportu. Zaczęto go stosować na początku tego roku i od razu podbił świat. Natalia Zielińska dowiedziała się o nim podczas zajęć na siłowni. – I teraz jeden kijek zastępuje mi ją całą – mówi. Odpowiednie ćwiczenia uruchamiają wszystkie grupy mięśni. Po godzinnym treningu czuję się jak po zajęciach na siłowni, choć jestem mniej zmęczona – mówi.

– Ćwiczenia z Gymstick można wykonywać w pozycji stojącej, leżącej, ćwiczy wszystkie partie mięśni i koordynację ruchową – mówi Anna Majerkiewicz, prezes Fundacji „Aktywni” oraz instruktor Nordic Walking i Gymstick. – Bardzo dobrze sprawdza się także w ćwiczeniach rehabilitacyjnych, wykorzystuje się go w sanatoriach

i ośrodkach odnowy biologicznej. Można też stosować go razem z kijkami Nordic Walking, np. podczas rozgrzewki przygotowującej do marszu.

INSTRUKTOR W OFERCIE

Coraz więcej hoteli proponuje swoim gościom ten rodzaj aktywnego wypoczynku. – Działamy dopiero rok, ale od początku współpracujemy z instruktorami Nordic Walking. Z kijkami w góry zaczęły chodzić całe rodziny – mówi Małgorzata Karasiewicz, dyrektor Hotelu „Wierchomla” w Beskidach.

– Nie wszyscy lubią wędrówki po górach, bo kojarzą im się one z dużym wysiłkiem, tymczasem z kijkami jest to znacznie łatwiejsze i nie takie mozolne – twierdzi Jerzy Buczek, instruktor Nordic Walking w „Wierchomli”. – Długość wycieczek planujemy w zależności od kondycji uczestników. Wyprawy w góry odradzamy jednak osobom, mającym problemy z krążeniem czy sercem.

SPA „Jelenia Struga” niedaleko Kowar również ma w ofercie maszerowanie z kijkami. – Jeszcze nigdy podczas chodzenia nie zmęczyły mi się tak... ręce – wyznał jeden z uczestników wycieczki Tomaszowi Stachowiczowi, instruktorowi Nordic Walking w SPA „Jelenia Struga”. – To dowodzi tego, że podczas chodzenia z kijkami solidnie pracują mięśnie barku, klatki piersiowej i właśnie rąk – mówi Tomasz Stachowicz.

– Zanim otworzyliśmy ośrodek, mieliśmy już umowę z instruktorem Nordic Walking, bo dotarły do nas informacje o dużej popularności tego sportu – mówi Magdalena Nowakowska, manager SPA w Hotelu Król Kazimierz w Kazimierzu Dolnym. – A warunki do uprawiania marszów są u nas wprost wymarzone.

Tomasz Winiarek: Najważniejsze, by zachęcić ludzi do aktywności i wyciągnąć ich z domu, na świeże powietrze, a kijki poniosą ich same.

ILONA SZUMICKA



GYMSTICK, KIJ Z GUMĄ

Wykonany z włókna szklanego, ma 130 cm długości. Do jego obu końców przymocowana jest mocna guma do ćwiczeń.

Ten przyrząd (a właściwie, wg terminologii sportowej, przybór) waży mniej niż 0,5 kg i można go nosić w torbie, by można było w dowolnej chwili skorzystać z niego w plenerze. Kij jest dostępny w czterech kolorach, a każdy z nich wyznacza rodzaj zastosowania: zielony używany jest w ćwiczeniach rehabilitacyjnych i dla osób starszych, można go bowiem obciążyć do 10 kg; niebieski jest polecany paniom już trochę „rozćwiczonym” (możliwość obciążenia do 15 kg); czarny jest przeznaczony dla bardziej wytrzymałych panów (obciążenie do 20 kg); srebrny – dla sportowców (obciążenie do 30 kg). Gymstick może zastąpić wiele ćwiczeń wykonywanych w fitness klubach.