

# Z kijkami po zdrowie

W Polsce coraz częściej można zauważyć ludzi maszerujących z kijkami podobnymi do narciarskich, ale... bez nart. Ci dziwni spacerowicze uprawiają nową, bardzo popularną na świecie, formę aktywności ruchowej, nazywaną Nordic Walking

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 wymyślony przez naukowców z Instytutu Sportu w Finlandii jako uzupełnienie letnich ćwiczeń biegaczy narciarskich. W tworzeniu Nordic Walking brali udział trenerzy, biochemicy, lekarze, rehabilitanci. Kijki pomagały sportowcom osiągnąć wytrzymałość i siłę w długich sesjach treningowych. Nikt wtedy nie przypuszczał, że chodzenie z kijkami stanie się tak popularne i będą je uprawiać miliony ludzi na całym świecie.

Nordic Walking jest obecnie jednym z najszybciej rozwijających się sportów masowych w Europie i na świecie. Liczba ludzi maszerujących z kijkami przekracza już pięć milionów. W Polsce regularnie uprawia tę dyscyplinę ok. 5 tys. ludzi. – Jest to bardzo niewielka grupa w porównaniu z innymi krajami europejskimi. Obserwujemy jednak gwałtowny wzrost zainteresowania Nordic Walking – mówi Anna Majerkiewicz, prezes fundacji Aktywni, która zajmuje się wprowadzaniem do Polski nowoczesnych form aktywności ruchowej. – Na organizowane przez nas zajęcia i kursy zgłasza cię coraz więcej osób. Jestem przekonana, że widok ludzi maszerujących z kijkami już niedługo będzie powszechny w naszym kraju.

Nordic Walking, to idealna forma aktywności ruchowej na świeżym powietrzu. Podczas marszu pracuje ponad 90 proc. mięśni. Chód z wykorzystaniem kijków jest bardziej efektywny niż bez nich. Tętno łatwo wrasta 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.

– Maszerując z kijami uaktywniamy większość mięśni, usprawniamy układ krążenia i układ oddechowy. Jest to o tyle wygodne,



Fot. archiwum

że nie wymaga siłowni, sali gimnastycznej, ani żadnych specjalnych warunków. Idziemy, kiedy mamy czas, kiedy mamy na to ochotę. Możemy sami dawkować sobie tempo – zapewnia Alina Matuszkowiak, nauczycielka wychowania fizycznego w jednym z warszawskich liceów oraz instruktor Nordic Walking.

Nordic Walking jest formą ruchu dla wszystkich tych, którzy chcą poprawić kondycję, uprawiając sport mało inwazyjny oraz urozmaicić swój program treningowy. Uprawiają go również wszyscy, którzy chcą zrzu-

cić nadmierne kilogramy, mają problemy ortopedyczne lub zaburzenia równowagi, albo nie chcą w nadmiarze obciążać stawów.

– Szczególnie ludzie, którzy mają nadwagę, bądź problem z uaktywnieniem się, wspomagając się kijami mogą swobodnie maszerować i spędzać aktywnie czas na świeżym powietrzu – mówi 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 gar-

bienia 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.

W polskich warunkach niebagatelne znaczenie mają też niskie koszty uprawiania tego sportu. Wystarczy para kijków i już można ruszać w teren.

Nordic Walking powoli trafia również do szkół, jako alternatywne programy realizacji wychowania fizycznego i sportu szkolnego. Jedną z takich placówek jest warszawskie CX Liceum Ogólnokształcące z Zespołu Szkół nr 59, w którym od września ub.r. wprowadzono tę dyscyplinę do programu szkolnego.

– Na Nordic Walking poświęcam jedną lekcję w tygodniu – opowiada Alina Matuszkowiak. – To idealne rozwiązanie dla szkół, które mają trudne warunki bazowe. Uprawia się ją na świeżym powietrzu, w dowolnym terenie, nie jest potrzebne nawet boisko. Sam sprzęt natomiast zajmuje na tyle mało miejsca, że nie ma problemów z jego przechowywaniem.

Warszawska szkoła jest jedną z pierwszych w kraju, która wprowadziła do swojego programu Nordic Walking. Zapewne wkrótce dołączą do niej inne placówki, ponieważ wejdzie w życie program fundacji Aktywni, mający na celu wprowadzenie do szkół nowoczesnych form gimnastyki, jako alternatywnych programów realizacji wychowania fizycznego i sportu szkolnego. Program, nazwany Aktywna Szkoła, realizowany będzie w latach 2008–2012 na terenie całego kraju i prowadzony przy współpracy z urzędami marszałkowskimi, organizacjami samorządowymi, kuratoriami, szkołami gimnazjalnymi, ponadgimnazjalnymi i wyższymi. Pilotażowa część programu pod patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego zostanie przeprowadzona jeszcze w tym roku.

Honorowy patronat nad akcją objął Minister Edukacji Narodowej. Głównym partnerem programu jest Głos Nauczycielski.

Jacek Dembiński

Więcej informacji o Nordic Walking na stronach internetowych: nordicwalking.edu.pl oraz www.aktywni.info