

NORDIC WALKING Spacer z kijkami

# Kijek to nie laska

**Czasem ludzie idą jak bociany. Albo traktują kij jak laskę.**  
Jeśli ktoś chce spalać kalorie, niech się nauczy prawidłowej techniki

ROZMOWA Z

**Anna Majerkiewicz-Kępa\***

**WOJCIECH STASZEWSKI: Jak zacząć chodzić?**  
**ANNA MAJERKIEWICZ-KĘPA:** Przyjdź do instruktora.  
**A nie można po prostu kupić kijków i iść?**

- Miałam osoby, które chodziły, gdzieś coś podpatrzyły, przeczytały. Ale dopiero jak się pokaże, jak naprawdę mają pracować ręce, że nogę się stawia od pięty, wszystkie detale - to zaczyna grać. Pływać, jeździć na nartach albo samochodem też się można samemu nauczyć. Ale z instruktorem nauczymy się robić to dobrze technicznie.

Jeśli ktoś chce mieć nie tylko frajdę ze wspólnego maszerowania, ale wyciągnąć maksymalne korzyści, np. spalać kalorie - niech się nauczy prawidłowej techniki. Przy zwykłym marszu idziemy w tempie 4-5 km na godzinę i spalamy ok. 180 kilokalorii na godzinę. Z kijkami przy prawidłowym, klasycznym, energicznym kroku możemy przemaszerować 6-8 km przez godzinę i tracić 400-450 kilokalorii.

**Jakie błędy najczęściej pani obserwuje?**

- Wiele osób kij traktuje jak laskę. Ręce zgięta, a kijek wbiły przed nami pod kątem 90 stopni. To błąd. Ręka ma być wyprostowana w łokciu, odpychamy się z tyłu kijkiem.

**Ne rozumiem.**

- Najpierw maszerujemy na suchych łapiemy kijki w połowie, niesieme je i uczymy się tylko synchronizacji pracy rąk i nóg. Potem idziemy, ciągnąc kijki za sobą. Pokazujemy: słuchajcie, w takiej pozycji one będą cały czas. Jak zaczynamy iść dynamicznie, to kijki zaczynają „haczyć”, wbijać się w podłogę. I zaczynamy się nimi odpychać.



Nordic walking to nie tylko frajda z maszerowania, ale też idealny sposób na poprawienie sylwetki i zrzucenie kilogramów

**Zaczynamy chodzić**

• **Pierwszy krok:** idziemy, niosąc kiję w połowie długości i machając swobodnie rękoma.

• **Drugi krok:** idziemy, wlokąc kiję za sobą zawieszoną na rękawiczce, machając rękoma naturalnie.

• **Trzeci krok:** łapiemy kiję palcami. Nadaję je ciągniemy, ale staramy się mieć ręce wyprostowane w łokciach.

• **Czwarty krok:** odpychanie z przeniesieniem ciężaru ciała na kijek (tak jak na nartach biegowych, żeby to odepchnięcie przyspieszało).

• **Piąty krok:** otwieranie dłoni z tyłu w momencie odepchnięcia.

• **Szósty krok:** lekka rotacja tułowia w momencie odepchnięcia.

Kij ma być skierowany pod kątem ok. 45 stopni do ziemi. Ramię do przodu, rękę do wysokości pępka. I za chwilę kijek zostaje za nami, wypychamy się z niego. Jest przedłużeniem naszego ramienia.

**Jakby ktoś miał dwumetrową rękę.**

- Dokładnie tak.

**Pani się jeszcze skręca przy wybiciu.**

- To kolejny etap. Ruch z lekką rotacją na bok. Ręka zostaje daleko za nami. Zaczynamy pracować mięśnie skośne brzucha i grzbietu.

**Inne błędy?**

- Krok musi być naprężeniowy: lewa ręka i prawa noga. A czasem ludzie tak się koncentrują na odpychaniu, że zaczynają iść: lewa ręka i lewa noga. Czym bardziej ruch nienaturalny, tym mniejsze korzyści.

Stawianie nóg. Czasem ludzie idą jak bociany, stawiają nogę z góry. Stawiamy ją z pięty, a potem przenosimy

środek ciężkości do przodu stopy i wybijamy się na koniec z palców, to przyspiesza krok.

Jeśli jeszcze „buciki” - gumowe końcówki, które zakłada się na kijki. One są tylko po to, żeby nie stukać kijkami po betonie, a ludzie chodzą z nimi po leśnych drogach albo piaszczystej plaży. Na ścieżce kijek ma się dobrze wbić w ziemię, to nam pozwala dobrze się wybić. Śliskie „buciki” w tym przeszkadzają.

**Od kiedy pani chodzi?**

- Od dziecka.

**A z kijkami?**

- Od 2005 roku. Podczas narciarskich mistrzostw świata w Oberstdorcie zobaczyłam, jak inni chodzą. Zdziwiłam się najpierw, że nie mają nart. A kurs zrobiłam w Finlandii. Wtedy w Polsce tylko kilka osób umiało chodzić. Jak zaczynałam, ludzie zaczęli mnie: „A gdzie narty?”

**Co pani odpowiada?**

- Że to system treningowy dla narciarzy na lato. Podobna mi się w tym maszerowaniu, że zaczyna pracować górna część ciała. Jak idziemy normalnie, to bywa, że mamy ręce w kieszeniach, garbimy się. A tu przy prawidłowym marszu trzeba otworzyć klatkę piersiową. Wyprostowałam się, przestałam się garbić - to dla mnie największy plus.

Wcześniej miałam problemy z kregosłupem i z kolanem. Ale jak zaczęłam prawidłowo chodzić - czyli odpychać się, a nie podparcie - kregosłup przestał boleć, a chodzenie przestało męczyć.

**Jakim cudem?**

- Dzięki nordic walkingowi do 40 proc. odcinamy kregosłup, bo zaczynamy pracować inne mięśnie. To około 6 kg odciążenia na krok. Czyli po kilometrze to ok. 6,7 ton mniej na moim kregosłupie i jednocześnie tym tonarciu ćwiczyłam mięśnie górnej części ciała.

Po dwóch godzinach marszu nordic walking ma obciążenie jak po godzinie zwykłego marszu. A spalamy dwa razy więcej kalorii niż przez dwie godziny marszu.

**Można schudnąć?**

- Można zgubić falbanki, czyli zwiększyć z trójcispów i tkanki tłuszczu. Bo przy nordic walkingu pracuje całe ciało, blisko 90 proc. mięśni.

Lepiej pięć razy w tygodniu poćwiczyć 15 minut niż raz w tygodniu przez dwie godziny...

**Jak ktoś chce schudnąć, to właśnie powinien ćwiczyć po dwie godziny.**

- Co innego, jak mamy cel: schudnąć. Musimy wtedy opracować cały system: dietę i trening. Wtedy, ma pan rację, potrzebne są długie treningi, ale też nie jeden tygodniowo, tylko co najmniej trzy.

Ja mówię nie o odchudzaniu, tylko o utrzymaniu dobrej sylwetki, kondycji, zdrowia. Raczej o profilaktyce. A jeśli ktoś na co dzień nie ćwiczy i wyjdzie nagle na dwie godziny, żeby schudnąć, to sobie tylko zaszkodzi.

**Jak sobie nie zaszkodzi?**

- Trzeba przed marszem rozgrzać mięśnie, zwłaszcza stawy barkowe, stawy łokciowe. Żeby sobie niczego nie uszkodzić. Widziałam na ostatnich piłkarskich MŚ - w meczu finałowym na boisku wszedł nierozgrany Torres i zaraz naderwał mięsień dwugłowy uda, i Hiszpanie kończyli w dwudziątce.

Jeżeli chcemy maszerować energicznie, musimy się rozgrzać, bo inaczej możemy ponadrywać mięśnie barków, przeciążyć kolana. Kilka minut skłonów, krążenia stawów kolanowych, barkowych, trochę wymachów.

To ważne zwłaszcza dla starszych osób. Jeżeli startujemy sprzed domu to chcemy zrobić z siebie widowca, to przynajmniej zaczynamy od tego, żeby złapać kijki w połowie i iść swobodnie, naprzemiennie machając rękoma, żeby rozgrzać barki.

W trakcie marszu radziabym w połowie się zatrzymać, porobić trochę skłonów, wymachów - żeby wykonać inny ruch, nie „zastać się”.

A po półtorze godzinie marszu - to taki standard - konieczne zrobimy rozciąganie. Bo mięśnie przy wysiłku się kurczą, pomóżmy im wrócić do stanu początkowego. Kiedy ćwiczymy w grupie, ludzie najbardziej lubią właśnie to wspólne rozciąganie na koniec.

**W jakim tempie powinno się iść?**

- To zależy. Prowadziłam grupy, które rezy w tempie 2-3 km na godzinę - to były grupy osób chorych na parkinsona. To były krótkie dystanse, do pół godziny. Dla osób chorych na parkinsona to rewelacyjna terapia. Kolejne etapy choroby są przez dłuższe nawet 2000 proc. Nordic walking jest stosowany też np. w drugim etapie rehabilitacji po zawałe serca.

Inna choroba, na którą świątry jest nordic walking, to osteoporoza u kobiet. Jeśli kobieta po menopauzie przestaje się ruszać, będzie bardzo zagrożona osteoporozą. Wtedy trzeba bardzo intensywnie ćwiczyć, żeby wzmacnić mięśnie i zabezpieczyć kości przed pękaniem.

Byli seniorzy w bardzo zaawansowanym wieku, niewiele szybciej maszerowali. Najpierw mówili: „Pani Aniu, my za szybko chodzimy”, a przeszliśmy w godzinę chyba z 3 km. Jedną pani na pierwsze zajęcia przesyła w płaszczu, w kapeluszu i na obcasie. Ale doszła, duży plus dla niej. Jeszcze większy, że przyszła na drugie zajęcia, już na sportowo. Po dwóch miesiącach - średnia była 5,5 km na godzinę.

To była ambitna grupa, która miała cel: poprawić swoją kondycję. Ćwiczyliśmy co drugi dzień.

**Chodzą technicznie?**

- Seniorzy tak. Ale miałam treningi z zapasnikami, którzy tak są napakowani przykurczeni, że nie byli w stanie wyprostować prawidłowo rękę.

Albo grupa, która przygotowywała się do mistrzostw Europy w silowaniu na reke, czy grupy wykwalifikowanych służb. Pod koniec ćwiczyłam z usitachem, a koleday ledwo co, przez zaciśnięte żęby. Inne mięśnie ćwiczyły u nich niż w codziennych treningach. Na takich szkoleniach dokładam jeszcze podbiegi, przebieżki, podskoki - wszystko z kijami.

**Czy zwracać uwagę na tętno?**

- Jeśli chcemy spacerować, to idźmy tempem spacerowym. Jeśli chcemy spaść tłuszcz - powinniśmy iść z tętnem 120-140. Dla profilaktyki to też jest najlepsze.

**Ale jak to rozpoznać? Biegaczom się mówi, że powinni mieć w biegu rozmawiać.**

- Przy nordic walkingu można rozmawiać przy każdym tempie. Dlatego mówię po polsku nordic plotking.

**Zabiegany? Czas pochodzić!**  
**Nordic walking na Jurze**

Kraina białych skał i zielonych łąk zaprasza na spacer. Wiosna, idealne warunki, wycieczki z instruktorem, ponad 200 km szlaków turystycznych - pieszcy, rowerowi i konni, czekają na odkrycie.

OLSZTYN  
Świątek Jury

www.olsztyn-jurajski.pl

296961.93

## NORDIC WALKING KROK PO KROKU

a na kursie w Finlandii słyszałam o nordic walkingu. Prowadzili tam kurs instruktorski, czyli z ludźmi, którzy już chodzą. Powiedziałam im: w czasie wycieczki, którą zrobimy, porobią się grupki, w których znacznie rozmawiać, i wtedy będziecie szli najlepiej technicznie. Zawsze mówię: jak maszerujesz, wyłazł myślenie. To cel nordic walkingu: naturalny ruch całego ciała. Kijki to tylko dodatek. •

**\*ANNA MAJERKIEWICZ-KEPA**  
Z warszawskiej fundacji Aktywni jest trenerem nordic walkingu

Więcej o nordic walkingu  
w: www.wyborcza.pl/nordic

### Dla Gazety

**Justyna Kowalczyk**  
Multimedialistka olimpijska w biegach narciarskich

• Główna zasada to iść tak, żeby można było swobodnie rozmawiać. Wtedy wykonujemy najdrowszą dla serca pracę bierną, nie zakwaszamy mięśni. Nordic walking świetnie rozbudowuje mięśnie. Na rowerze albo podczas biegania wyprzedzamy sobie nogi. Na basenie - górę. A nordic walking rozwija wszystko. Kto będzie trenował przynajmniej trzy razy w tygodniu, nie będzie mieć kłopotu z podbiegnięciem do autobusu albo wejściem na 10. piętro, jak się zepsuje winda. A ni z grą w piłkę z synem lub wyjściem na rower z wnuczką. Jeśli powstrzymasz się od piry z colą, to też schudnie. •

### Kilka uwag i ostrzeżeń

Wzór na kije do nordicu jest prosty - dwie trzecie wzrostu. W praktyce - kto ma między 160 a 170 cm, dostaje kije 110-centymetrowe, a między 170 i 180 - 115-centymetrowe.

Kije należy przymierzyć, jak chwycimy kij, kat w łokciu powinien być prosty albo lekko rozwarły (patrz rysunek).

Im kije lżejsze, tym lepsze. A lżejsze są, kiedy mają mniej aluminium, a więcej karbonu (lekkich włókien węglowych).

Kije mogą być składane. Ale pewniejsze są zwykłe, bo nie złożą się w trakcie ćwiczeń (kiedy opieramy się na kiju).

Mają też rękawiczki (ewentualnie imitujące ją dwa paski). Najlepiej, żeby rękawiczka była wypełniona, wtedy łatwiej nam sięgnąć po picie do plecaka.

Uważaj! Kije do nordic walkingu i kije trekkingowe to dwie zupełnie inne bajki, chociaż w sklepach internetowych często są mylone.

Kije trekkingowe są składane, żeby można je było schować do plecaka podczas zejścia z górskiego zbocza. Są krótsze, podpieramy się nimi z przodu. Mają anti-shock, amortyzującą sprężynkę, która w nordicu by przeszkadzała. Nie mają za to rękawiczek, bo inaczej się je chwytają. Nie da się uprawiać nordicu z kijami do trekkingu. Ceny kijów nordicowych - 100-400 zł.

Kije przydadzą się nie tylko do chodzenia, ale też do ćwiczeń. Podczas rozgrzewki wymachy nóg robimy, opierając się o kije. Podobnie przysiadamy. Albo wersja zmodyfikowana: przysiadamy, a rękami rami przy pływaniu żabka. Skrzyty tułowia robimy, wbijając kijki za siebie. •

### Ceny

Godzina marszu z instruktorem kosztuje ok. 50 złotych. Zajęcia grupowe - ok. 15 złotych za półgodzinę. •

### Prawidłowa technika

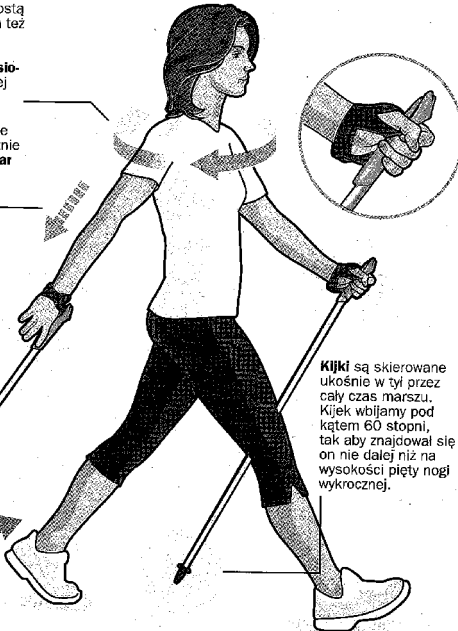
Nordic walking wymusza prostą postawę, która zostaje nam też po treningu. Dzięki kijkom polepsza się rotacja górnej części tułowia i klatki piersiowej wokół kręgosłupa. Lepiej pracują barki i łopatki.

Kiedy ręka z kijkiem zostanie z tyłu, powinniśmy się wyraźnie odepchnąć i przenieść ciężar ciała na kijek. Rękę staramy się trzymać wyprostowaną w łokciu.

W momencie odepchnięcia otwieramy dłoń.

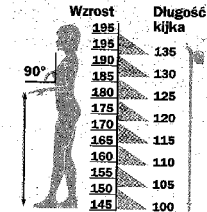


Energiczne odepchnięcie się za pomocą nogi zakrocznej.



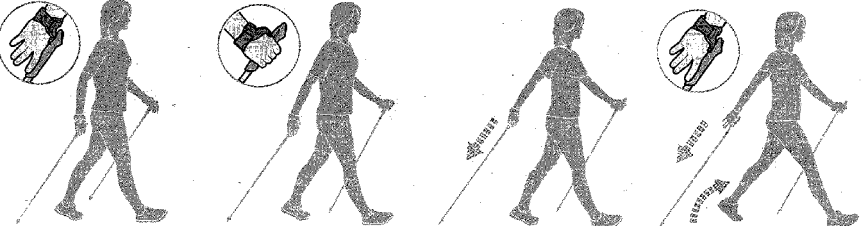
Kijki są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu. Kijek wbijamy pod kątem 60 stopni, tak aby znajdował się on nie dalej niż na wysokości pięty nogi wykroczonej.

### Jak dobrać kijki?



Kije do nordic walkingu mają rękawiczki. Są też bučki - miękkie osłonki, które zakłada się na chodniku, żeby kije nie stuknęły. Na ścieżce bučki zdejmujemy, żeby ostre końcówki wbiły się w podłoże.

### Pierwsze kroki



**Na początek:** idziemy, wlokąc za sobą kije zawieszane na rękawiczce, machając naturalnie rękoma.

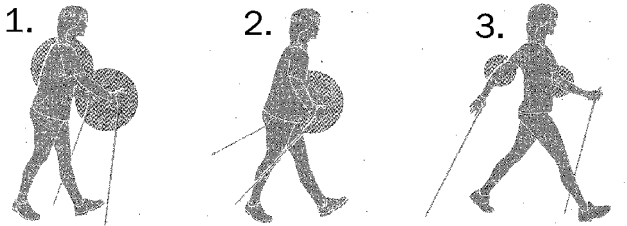
**Potem:** łąpemy kije palcami. Nadeł je ciągniemy, ale staramy się mieć ręce wyprostowane w łokciach.

**Teraz włączymy:** oddech. Kiedy ręka z kijkiem zostaje za nami, powinniśmy się wyraźnie odepchnąć i przenieść ciężar ciała na kijek - dopiero to będzie odciążać stawy.

**I na koniec:** otwieranie dłoni z tyłu w momencie odepchnięcia. Powoduje to rozdzielenie rąk i pozwala wykluczyć dźwignię (odpoczyliśmy się od kijka palcami).

### NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

1. Na pająka - kije trzymane z przodu, zgarbiona sylwetka, brak oddechu.
2. Na drutach - kije skrzyżowane z przodu, łokcie przy sobie, brak odepchnięcia.
3. Na ugiętych łokciach - nie angażuje to wystarczająco mięśni pasa barkowego.



### KTÓRE MIĘŚNIE PRACUJĄ

Jadąc na rowerze lub biegnąc, używamy głównie mięśni ud, podudzi i pośladków. W przypadku nordic walkingu zaangażowane są również mięśnie górnych części ciała - ramię, barków, klatki piersiowej i brzucha.



INFOGRAFIKA WAWRZYNIEC ŚWIECICKI