ZOSTAŃ

Kto by pomyślał, że spacerowanie z kijami podbije świat! Ale czy rzeczywiście to takie trudne, by uczyć się maszerować pod okiem instruktora?I komu taki wysiłek służy?

Spacerować każdy może. To najbardziej polecany rodzaj aktywności fizycznej, bo najtańszy i nie wymagający specjalnego sprzętu. A do tego jaki zdrowy: spalamy kalorie, wzmacniamy serce, poprawiamy krążenie, zwiększa się wytrzymałość stawów i mięśni. Potrzebne właściwie tylko wygodne buty i można chodzić, chodzić, chodzić… Niektórzy twierdzą, że organizm zyskuje na tym bardziej niż na joggingu, czyli delikatnym truchtaniu. To dobry sposób na rekreację dla tych, którzy nigdy nie wsiądą na rower, boją się pływać, z obrzydzeniem spoglądają na miłośników fitnessu i siłowni, dla tych którzy stronią od gimnastyki i ruchu. Jeśli chcą nauczyć się aktywnie żyć – aby np. schudnąć – powinni zacząć właśnie od spacerów. Wystarczy nie korzystać tak często z samochodu, w drodze do pracy wysiąść na wcześniejszym przystanku. Zamiast wpatrywać się w telewizor – przeznaczyć godzinę na spacer w parku. To nie będzie czas zmarnowany!

włóczy kijem

Pod jednym warunkiem: powinniśmy spacerować dość szybko, bo tylko taki trening hartuje serce i uaktywnia wszystkie mięśnie. Oczywiście trzeba mierzyć siły na zamiary. Jeżeli ktoś całe życie przesiedział za stołem, a teraz nagle postanowił się ruszać – powinien stopniowo zwiększać wysiłek: przez tydzień coraz szybszy spacer, który dopiero później przejdzie w intensywny marsz.

Jest coś jeszcze: **nordic walking**. Ta coraz bardziej popularna forma aktywności fizycznej wymaga już pewnej kondycji i sprzętu. Ale – jak pokazują badania naukowe – jest najbardziej skuteczna w poprawianiu wydolności i sprawności organizmu. Pozwala spalić niemal dwukrotnie więcej kalorii niż podczas tradycyjnego marszu (zamiast 280 kcal w ciągu godziny – 400!).

A wszystko zaczęło się od... fińskich sportowców. Idea nordic walking narodziła się bowiem ponad 20 lat temu w Skandynawii. Trenerzy biatlonu, narciarstwa zjazdowego i biegowego postanowili poza sezonem zimowym pracować nad kondycją zawodników. Dali im do rąk kije i kazali maszerować. Taki energiczny trening odciążał kręgosłup, kolana i stawy skokowe, poprawiał koordynację i ogólną sprawność. Uczestnik marszruty odpycha się od podłoża kijami zmuszając do pracy aż 90% mięśni, czyli nie tylko same nogi, ale też lędźwie, biodra, obręcz barkową, ramiona i ręce. – *To kwintesencja tego, co najlepsze w tradycyjnym marszu, chodzie sportowym i narciarstwie biegowym* – podsumowują instruktorzy nordic walking. Jak więc nauczyć się maszerować, by mieć z tego największą korzyść?

Przede wszystkim trzeba właściwie dobrać kijki, którymi odpycha się podczas marszu. Muszą one mieć długość dopasowaną do wzrostu osoby posługującej się nimi. Można dobrać kij, korzystając ze wzoru: wzrost w centymetrach pomnożyć przez wskaźnik 0,66. Ci, którzy zaczynają treningi, mogą mieć kije nieco krótsze, ci, którzy zamierzają chodzić bardzo szybko – dłuższe. Ich cena wcale nie jest mała (od kilkudziesięciu do 600 zł) – wszystko zależy od materiału, z którego są wykonane. Najdroższe są z włókien węglowych, lżejsze niż kije aluminiowe i bardziej sprężyste. Można zaopatrzyć się także w kije teleskopowe, a więc składane,

z regulowaną długością. Choć na pierwszy rzut oka kije do uprawiania nordic walking przypominają kijki narciarskie – różnią się od nich dość znacznie. Dlatego dużym błędem jest zamienne stosowanie obydwu rodzajów kijów lub zastępowanie ich kijami trekingowymi. Przede wszystkim kije nordic walking są proste i mają wyraźnie wyprofilowaną smukłą rączkę. Jej integralną częścią jest rękawiczka ze specjalnym otworem na kciuk, w którą trzeba wsunąć dłoń. To właśnie dzięki tym uchwytom, maszerując, odciążamy kręgosłup i stawy. Dolny koniec kija powinien być ostro zakończony kolcem. Jeśli jednak będzie się maszerować po twardej nawierzchni, np. asfalcie, należy nałożyć na tę szpiczastą końcówkę gumową nakładkę, aby amortyzować uderzenia.

Wydawałoby się, że technika marszu nie sprawia nikomu żadnej trudności. Ale to mylne wrażenie, bo na ogół nie zastanawiamy się podczas

spaceru, jak stawiamy stopy, kiedy poruszamy rękami, czy mamy wyprostowaną sylwetkę. I to jest błąd, bo nawet spokojny spacer powinien odbywać się pod kontrolą. Nie wolno się garbić!

Podczas uprawiania nordic walking maszerujemy, patrząc przed siebie. Prawa noga powinna wysuwać się do przodu razem z lewą ręką i odwrotnie: lewa noga z prawą ręką. Za każdym razem trzeba wspierać się na kiju. Stawiać kroki naturalnej długości, pamiętając o tym, by podczas marszu zaczynać od pięty i przetaczać stopy po podłożu przez śródstopie na palce.

W tej dyscyplinie najważniejszą rzeczą jest właściwe odepchnięcie kijem, wtedy pracują ramiona i barki. Dlatego trzeba koniecznie nauczyć się właściwej techniki. Podczas pierwszych treningów marszu, kije można trzymać po prostu w połowie ich długości (nie odpychać się nimi, tylko swobodnie nieść) – to wyrabia koordynację ruchów (naprzemiennych: lewa noga – prawa ręka, prawa noga – lewa ręka). Na kolejnym treningu podczas nauki chodzenia, nie należy zaciskać dłoni na rękojeściach kijów, tylko swobodnie przymocowane do nadgarstków ciągnąć za sobą po podłożu. Po to właśnie są trenerzy nordic walking, by od samego początku nauczyć odpowiedniej techniki chodzenia.

Jak długo powinien trwać taki marsz? Zdaniem lekarzy każdy spacer, by przyniósł zdrowotne rezultaty, nie może być krótszy niż 20 minut. W przypadku nordic walking początkujący mogą maszerować do półtorej godziny (w tym czasie uda się przejść dystans 4–6 km) – najlepiej raz, dwa razy w tygodniu. Wybór trasy to rzecz indywidualna. Jednak nowicjusze nie powinni porywać się od razu na wędrowanie po górzystym czy nawet pagórkowatym terenie. Należy pamiętać o odpowiednim stroju

– przewiewnym, dopasowanym do pogody (nie może krępować ruchów). Ważne są również buty – wykluczone klapki, sandały i obcasy. Obuwie powinno mieć stosunkowo grubą i elastyczną podeszwę, najlepiej sięgać za kostkę, by ochraniać stawy skokowe przed kontuzją. Jeśli chce się uprawiać nordic walking na plaży, nie można maszerować boso!

Każda pora roku jest dobra do uprawiania tego sportu. Jednak wiosna i lato sprzyjają rekreacji na świeżym powietrzu. Warto więc dotlenić organizm, zadbać o swoją sprawność i poprawić kondycję. Zacznij chodzić z kijami – to sport dla każdego w każdym wieku.

PAWEŁ ADAMSKI

Fot.: Nordic Walking Polska
Fundacja Aktywni