

# Nordic walking dobry na wszystko

**N**ordic walking jest już tak popularny w Polsce, że chyba każdy o nim słyszał. Nadal jednak niewiele osób wie, na czym naprawdę polega ta forma aktywności ruchowej.

## CO TO JEST NORDYCKI MARSZ?

Angielski termin chyba najlepiej przetłumaczyć jako 'nordycki marsz', ale w polszczyźnie przyjęła się już wersja oryginalna. Jest to połączenie marszu z odpychaniem się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków, podobnych do tych, jakich używa się w narciarstwie biegowym. Został on zresztą wymyślony przez naukowców z Fińskiego Instytutu Sportu w Lahti jako uzupełnienie letnich ćwiczeń biegaczy narciarskich. Obecnie nordic walking funkcjonuje jako odrębna dyscyplina polegająca na specyficznej technice marszu.

Właśnie technika jest tu bardzo istotna. Często obserwujemy ludzi, którzy kroczą, podpierając się kijami trekkingowymi i są przekonani, że właśnie uprawiają modny nordic walking, o którym gdzieś uszyśleli lub przeczytali. Jest to na pewno pożyteczny sposób spędzania wolnego czasu, ale niewiele ma wspólnego z nordic walking i nie przyniesie oczekiwanych skutków.

Technika marszu nordic walking jest stosunkowo łatwa do opanowania. Aby wykonać wszystkie zalety nordyckiego marszu i osiągnąć pożądane efekty, bardzo ważne jest jednak dokładne wykonywanie ćwiczeń, szczególnie w początkowej fazie nauki. Podczas marszu sylwetka powinna być wyprostowana, plecy proste, brzuch wciągnięty, łokcie wyprostowane. Stawiamy kroki naturalnej długości – stopy stawiamy najpierw na pięcie, potem przetaczamy przez śródstopie i odbijamy się z dużego palca. Podczas marszu poruszamy rękami naturalnie, do wysokości pępka. Ręce i nogi pracują naprzemiennie: lewa noga, prawa ręka i odwrotnie. Kij wbijamy pod kątem ok. 60 st. pod punktem ciężkości ciała. W początkowej fazie nauki odbicie następuje na linii biodra.

Do uprawiania nordic walking potrzebne są specjalnie zaprojektowane kijki, które służą do odpychania się w czasie marszu. Kijki mają specjalną „rękawiczkę”, dzięki której łatwiej je utrzymać w dłoni i przenosić obciążenia z dolnej części tułowia. Przy zakupie należy upewnić się, czy kijki rzeczywiście są przeznaczone do marszów nordic walking. Często bowiem nawet sprzedawcy mylą je z kijami trekkingowymi, które się nie nadają. Kijki muszą mieć długość dopasowaną do wzrostu – zgłębienie w łokciu ręki zaciśnięta na rączce kija powinna tworzyć z podłożem ką



prosty. Długość kija powinna stanowić ok. 68% wzrostu ćwiczącego.

## ZALETY MASZEROWANIA Z KIJKAMI

Podstawową zaletą uprawiania tej dyscypliny jest uaktywnienie mięśni górnej części ciała: tułowia i ramion, które zwykle nie pracują podczas spaceru. W trakcie marszu nordic walking pracuje nawet 90% mięśni ciała. Chód z wykorzystaniem kijków jest nawet o 40% bardziej efektywny niż bez nich. W zależności od prędkości marszu nordic walking pochłania 400 kcal na godzinę, podczas gdy zwyczajny chód zabiera około 280 kcal.

Maszerując z kijami, uaktywniamy większą część mięśni, usprawniamy układ krążenia i oddechowy. Kijki pomagają również w utrzymaniu lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas chodu w trudnym terenie. Nie bez znaczenia są również niskie koszty uprawiania tego sportu. Wystarczy para kijków i już można ruszać w teren.



## JAK ROZPOCZĄĆ PRZYGODĘ Z NORDIC WALKING?

Najlepiej stawiać pierwsze kroki pod okiem instruktora. W Polsce jest dziś ok. trzech tysięcy instruktorów, w tym ponad dwa tysiące ukończyło kursy organizowane przez Fundację Aktywni. Kilku z nich prowadzi zajęcia, w których może uczestniczyć każdy chętny. Takich grup jest już w całej Polsce bardzo dużo i nawet mieszkańcy małych miejscowości nie powinni mieć problemu z nauką nordyckiego marszu w najbliższej okolicy. Instruktor nie tylko nauczy prawidłowej techniki marszu, ale też doradzi i pomoże przy zakupie kijków.

Uczestnictwo w zajęciach grupowych ma wiele zalet. Przede wszystkim skłania do systematycznych ćwiczeń, do których trudno się samemu zmobilizować. Nordic walking jest zresztą dyscypliną niezwykle „towarzyską”, podczas marszu można swobodnie rozmawiać, co podnosi jego atrakcyjność, zwłaszcza wśród kobiet. Łączymy przyjemne z pożytecznym, ponieważ przy okazji spalania zbędnych kalorii możemy swobodnie omówić różne sprawy i oplotkować bliższych i dalszych znajomych...

Z tego wniosek, że nordic walking jest doskonałym sposobem na poprawę nie tylko kondycji fizycznej, ale również – a może przede wszystkim – psychicznej. Myślę, że może spodobać się pielęgniarce, ponieważ skutecznie pomaga pozbyć się stresu związanego z trudną pracą. Czas przeznaczony na spacer z kijami to tak każdemu potrzebna „godzina dla siebie”, kiedy możemy złapać dystans do codzienności.

**Jacek Dembiński**

Fundacja Aktywni

www.aktywni.info, www.aktivpro.pl

Zdjęcia Fundacja Aktywni