

październik 2006 nr 10/108

cena 4,90 zł  
w tym 7% VAT

www.samozdrowie.pl

# SAMO Zdrowie

PIĘKNO ■ SIŁA ■ WITALNOŚĆ

9 pewnych sposobów na lepszą odporność

## Geny i uroda

Jak wziąć od rodziców to co najlepsze

DIETA JAPONEK na długowieczność

NOWY LEK na żółtaczkę

Wytnij i trenuj!

TRÓJKĄ TYBETAŃSKI poprawiający wzrok

Obudź w sobie seksapii!

A żaden mężczyzna ci się nie oprze



INDEKS 340928 ISSN 1429-1568

GWIAZDA MIESIĄCA

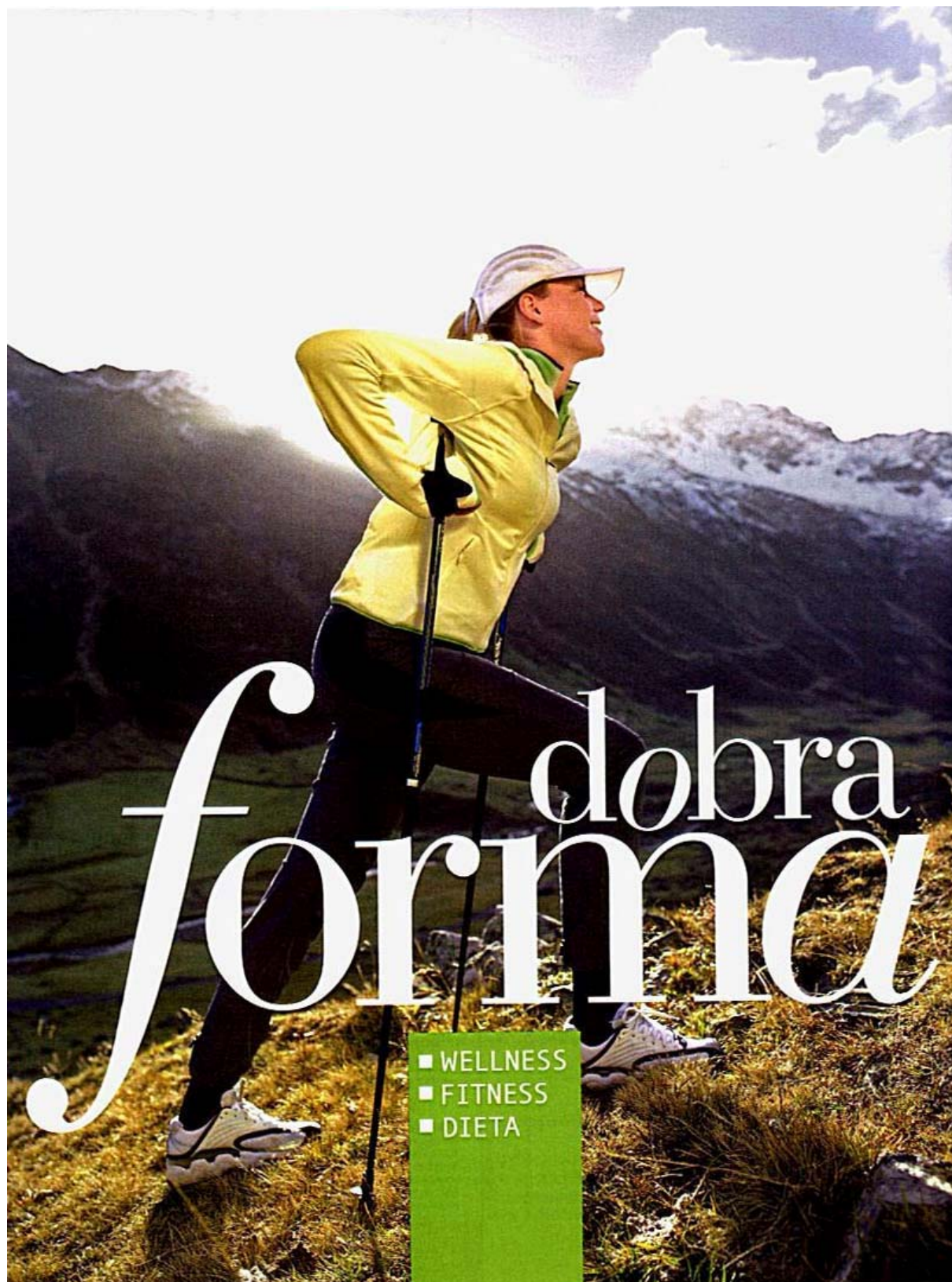
**aronia**

LIKWIDUJE PAJĄCZKI, ZAPOBIEGA ŻYŁAKOM

PAULINA MŁYNARSKA

Rzuciam palenie dzięki nordic walking





# f. dobra forma

- WELLNESS
- FITNESS
- DIETA

# Zdrowy spacer

## NORDIC WALKING



Jeżeli od ćwiczeń w dusznej sali wolisz spacerować po lesie, ten sport jest dla Ciebie. Nordic walking może uprawiać każdy, bez względu na wiek i kondycję.

Marta Kawczyńska

Nordic walking to dynamiczny marsz, podczas którego wspierasz się kijami. Można go uprawiać zarówno nad morzem, jak i w górach, w drodze do pracy czy podczas spaceru po parku. Sport ten wymyślili na początku lat 90. w Finlandii trenerzy narciarzy biegowych. Miał on być letnią alternatywą dla treningu zimowego, gdy nie ma warunków do jazdy na nartach biegówkach. Szybko stał się popularnym sposobem na utrzymanie dobrej kondycji. To dlatego, że nordic walking może uprawiać niemal każdy. – O ile biegając musimy mieć trochę siły, a i tak zdarza nam się łapać zadyszki, o tyle przy spacerowaniu oddychamy spokojnie i głęboko – mówi Agnieszka Ambroziak, instruktorka Nordic Walking Polska z Akademii Sportu i Rekreacji Let's Go.

### Marsz po zdrowie

Podczas nordic walking ciało podpierane jest kijami nazywanymi czasem „drugą parą nóg”. Są one specjalnie wyprofilowane i dostosowane do wzrostu spacerującego. Odciażają kolana, pomagają w utrzymaniu odpowiedniej pozycji, a także usuwają napięcie, jakie podczas zwykłego chodzenia pojawia się w barkach. – W czasie treningu pracuje ponad 90 proc. mięśni naszego ciała. Uruchamiamy praktycznie każdą ich grupę, od stóp poprzez nogi i ręce, aż do mięśni pleców, ramion, a nawet szyi – mówi Agnieszka Ambroziak. Ważne jest to, że do trenowania nordic walking nie ma tak naprawdę żadnych przeciwwskazań. Co więcej,



### Na start

#### Proste plecy

1. Rozluźnij barki i kark, wyprostuj sylwetkę. Podczas marszu w zachowaniu właściwej postawy pomogą Ci kijki. 2. Kiedy stawiasz lewą stopę na ziemi, równocześnie przenoś do przodu kijek, który trzymasz w prawej ręce. 3. Mocno zacisnij ją na rękojeści kija. 4. Ten trzymany w lewej wędruje wtedy do tyłu. Dłoń powinna być otwarta, a ręka rozluźniona. Staraj się oddychać równo i głęboko. 5. Pamiętaj, aby kąt między ramieniem a przedramieniem miał około 90 stopni, może być też nieco mniejszy.

#### Układ stóp

Podczas treningu ważne jest odpowiednie układanie stopy. Musisz pamiętać, aby stawiać je prosto. Każdy krok zaczynaj od postawienia pięty, potem śródstopia, a następnie palców.

sport ten polecany jest również w rehabilitacji po zawale czy urazach stawów. Spacer z kijkami poprawia pracę układu oddechowego i krążenia oraz wzmacnia odporność. Przeciwdziała osteoporozie, usprawnia pracę stawów i dotlenia mózg. Jeśli ćwiczenia wykonuje się co najmniej trzy razy w tygodniu można także zrzucić kilka zbędnych kilogramów.

### Technika i styl

Jak każdy trening nordic walking trzeba poprzedzić rozgrzewką. Wystarczy poświęcić na nią około 10-15 minut.

– Ważne jest, aby na każde ćwiczenie poświęcić około 15 sekund, a po rozgrzewce zacząć od spokojnego marszu i dopiero po kwadransie przyspieszyć – dodaje Agnieszka Ambroziak. Trening powinien trwać 40 minut, ale ten intensywny nie może być dłuższy niż pół godziny. Ostatnie 10 minut należy zarezerwować na rozciąganie dolnych partii mięśniowych oraz pleców. Zapobiegnie to kontuzjom.

Przed treningiem zadбай o wygodny, niekrępujący ruchów strój. Najlepsze buty do spacerów to te przed kostkę z twardą podeszwą, która pozwoli, by stopa pracowała, ale uchroni ją przed kontuzjami na miękkim podłożu, np. w lesie czy na łące. Lepiej nie zakładać tenisówek, bo nie trzymają dobrze nogi. Skarpetki z naturalnych włókien sprawiają, że stopa nie będzie się bardzo pocić. Pamiętaj o przeciwdeszczowej kurtce i spodniach, dzięki którym możesz spacerować nawet w deszczu.

### Jak wybrać kijek?

- Jeśli chcesz wybrać odpowiednią długość kija, musisz pomnożyć swój wzrost przez 0.66. Wynik to długość, którą zazwyczaj zaokrągla się w dół.
- Kijki produkowane są z aluminium lub włókien węglowych i szklanych. Ten drugi materiał jest bardziej trwały i odporny na nacisk.
- Niektóre kijki mają specjalne nakładki gumowe, które służą do poruszania się po twardych powierzchniach, np. betonie lub asfalcie. Po zdjęciu nakładek szpilek łatwo wbije się w ziemię, np. w lesie czy na plaży. Kijek posiada rękojeść i paski, które pomagają w odpowiednim ułożeniu dłoni. Rękojeść powinna być wyprofilowana i zrobiona z materiału, który nie pozwoli ręką za bardzo się spocić.
- Dobre kijki kosztują od 150 do 300 zł. Zajęcia indywidualne to wydatek ok. 60 zł, a grupowe (5-6 osób w grupie) 30 zł.

# Rozgrzewka

Nawet jeśli wydaje ci się, że nie masz problemu z szybkim chodzeniem, przed treningiem powinnaś rozruszać mięśnie. Jeśli nie zostaną one odpowiednio rozgrzane, w czasie marszu może cię nagle złapać skurcz. Piętnastominutowa rozgrzewka uchroni cię przed kontuzją.



Stań w lekkim rozroku, podeprzyj się kijami i zacznij wymachiwać nogą w tył i w przód. To ćwiczenie ma za zadanie rozruszanie i rozgrzanie obręczy biodrowej.



Stań w rozroku, ugnij jedną nogę w kolanie, a drugą wyprostuj. Przenieś rękę z kijem nad głowę i wyciągnij się. Ćwiczenie pomaga rozciągnąć mięśnie grzbietu i talii.



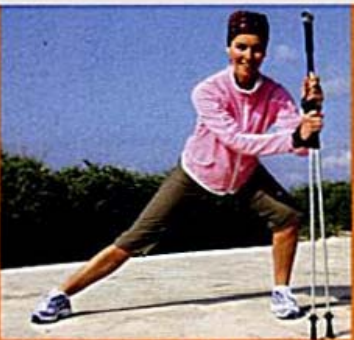
Weź kije w dłonie, stań w rozroku i zacznij podskakiwać, tak aby wykonać tzw. pajacyka. Taki wyskok z rozciąganiem uaktywnia stawy skokowe i rozgrzewa ręce.

# Rozciąganie

Po skończonym marszu powinnaś rozciągnąć te partie ciała, które najintensywniej pracowały. Zapobiegnie to sztywnieniu mięśni i przyspieszy ich regenerację. Na każde ćwiczenie poświęć przynajmniej minutę.



Stań ze złączonymi nogami i ugnij je w kolanach. Jedną nogę wyciągnij do przodu i skieruj piętę ku górze. W tej pozycji rozciągasz mięsień dwugłowy i czworogłowy uda.



Stań w szerokim rozroku, ugnij jedną nogę mocno w kolanie, a drugą wyprostuj. Rękoma oprzyj się na kijach. Rozciągniesz mięśnie przywodziciele w wyprostowanej nodze.



Trzymając kije, stań w rozroku. Ręce unieś nad głowę. Przechyl się raz w prawo, raz w lewo. Taka gimnastyka wykonana po treningu rozciąga tułów. Ćwiczenia opracował Tomasz Witank z fundacji Aktywni.



## KONKURS



**ODPOWIEDZ NA PYTANIE:**

Czy nordic walking poprawia pracę układu oddechowego?

**TAK lub NIE**

Jeśli chcesz wygrać, odpowiedz na pytanie i wybierz numer nagrody. Wyślij SMS o treści: hfp.SZ.nordic.TAK.1 albo hfp.SZ.nordic.NIE.1 (końcowa cyfra oznacza numer wybranej nagrody) pod numer 7228 (koszt 2 zł/ 2,44 zł z VAT). Na odpowiedzi czekamy od 9 października. Fundatorem nagród jest Fundacja Aktywni - organizator szkoleń i zajęć z nordic walking i gymstick.

**W konkursie możesz wygrać**

1. Zestaw niezbędny do trenowania nordic walking: kijki teleskopowe, plecak, czapeczka
2. Przyrząd gimnastyczny Gymstick
3. Pięć zaproszeń na udział w cyklicznych zajęciach nordic walking na terenie Warszawy
4. Szkolenie na przewodnika lub instruktora nordic walking