

Hobby



# Nordic Walking

ŚWIAT OSZALAŁ NA PUNKCIE DWÓCH KIKÓW I CHOĆ BRZMI TO NIEDORZECZNIE, TO PRAWDA. TERAZ NORDIC WALKING ZDOBYWA CORAZ WIĘKSZĄ POPULARNOŚĆ TAKŻE W POLSCE. TO SPORT BEZ PRZEDZIAŁÓW WIEKOWYCH, KTÓRY MOŻNA UPRAWIAĆ O KAŻDEJ PORZE ROKU, W KAŻDYM KLIMACIE, W DOWOLNYM TERENIE. A PRZEDĘ WSZYSTKIM NA ŚWIEŻYM POWIETRZU I W KONTAKCIE Z NATURĄ.

## Co to?

Nordic Walking to dynamiczny marsz z wykorzystaniem specjalnie skonstruowanych kijów. Tę aktywność sportową w roku 1997 opatentowali fińscy specjaliści ze świata sportu i medycyny. Szukali oni sposobu na urozmaicenie letniego treningu sportowcom uprawiającym biathlon.

## Korzyści

Nordic Walking jest 40% bardziej efektywny niż spacer. W porównaniu ze zwykłym marszem przy Nordic Walking pracują nie tylko nogi, ale także ręce, ramiona, barki, klatka piersiowa i kręgosłup. Jednocześnie dzięki użyciu kijów odciążone są stawy. Podczas treningu udział bierze 600 mięśni, co daje aż 90% wszystkich mięśni naszego ciała. Trening buduje także sprawność sercowo-naczyniową. Maszerujący rozluźnia się i poprawia mu się nastrój. Dla chcących zrzucić zbędne kilogramy dobrą zachętą jest fakt, że trenując Nordic Walking spala się o 20% więcej kalorii niż przy tradycyjnym marszu. Dodatkowo prostuje się sylwetka, co zwiększa pojemność płuc. A regularny trening pozwala utrzymać zdrowie i dobrą kondycję.

## Dla kogo?

Dla wszystkich, w każdym wieku. Nie istnieją tu ograniczenia wiekowe. Nie trzeba być wysportowanym. Przecież marsz to naturalna aktywność ruchowa! Maszerować z kijami mogą osoby otyłe, po operacjach stawów czy kręgosłupa, kobiety w ciąży.

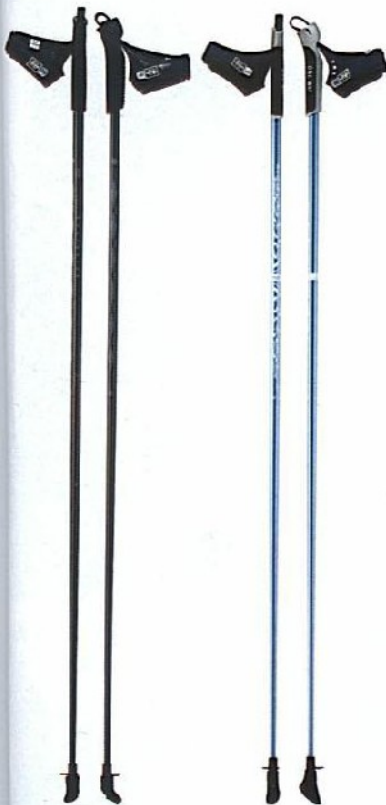


## Technika

Opanowanie techniki Nordic Walking nie jest skomplikowane, jednak najlepiej pierwszy trening odbyć pod okiem instruktora. Trenowanie Nordic Walking polega na rytmicznym marszu przy jednoczesnym odpychaniu się od podłoża specjalnie skonstruowanymi kijami. Wygląda to podobnie jak przy jeździe na nartach biegowych. I nie mylić z trekkingiem, gdzie kije służą jako oparcie.

## Sprzęt

To wspomniane już dwa kije. Zostały one specjalnie zaprojektowane, by marsz był prawidłowy i bezpieczny. Kije mają doczepioną rękawiczkę, która zapobiega wysunięciu się z ręki, oraz dwie stopki. Pierwsza posiada kolec i jest używana w terenie, natomiast gumowa nakładka pozwala odpychać się kijami od powierzchni asfaltowej.



Najważniejszą rzeczą przed rozpoczęciem treningu jest dobranie odpowiedniej długości kijów. Najlepiej zrobi to instruktor, jeśli jednak nie ma takiej możliwości, trzeba ugiąć łokieć pod kątem 90°, a następnie lekko odchylić w dół, i to jest prawidłowa wysokość. Każdy musi dobrać wysokość indywidualnie!

Najlepsze kije to te wykonane z włókna węglowego. Są twarde, a zarazem elastyczne i praktycznie niezniszczalne. Kije teleskopowe mają natomiast zaletę taką, że można w nich regulować wysokość, co oznacza, że z jednej pary może korzystać więcej osób. W sprzedaży są też kije aluminiowe. Są one cięższe i mniej elastyczne, przez co stosunkowo tanie.

Jeśli nie chcemy zostać oszukani i źle zainwestować, kupujemy sprzęt

PRZYBLIŻONE PRZELICZNIKI	
WZROST	DŁUGOŚĆ KIJA
110cm	75/80cm
120cm	80/85cm
130cm	85/90cm
140cm	95/100cm
150cm	100/105cm
160cm	105/110cm
165cm	110/115cm
170cm	115/120cm
175cm	120/125cm
180cm	125/130cm
185cm	130/135cm
190cm	135/140cm

tylko u producentów, gdyż często zdarza się, że w sprzedaży oferowane są kije trekkingowe, a nawet narciarskie. Godnymi polecenia producentami są firmy One Way, Exel lub Leki. Ceny kijów wahają się od 100 do 600 złotych.

## Ubiór

Tu wystarczą dwie rzeczy – wygodne buty i sportowy strój. Buty najlepiej sznurowane i powyżej kostki, by ją zabezpieczyły i wzmacniały. Ubranie ma być wygodne i „oddychające”.

## Gdzie?

Popularyzacją Nordic Walking w Polsce intensywnie zajęła się Fundacja Aktywni ([www.aktywni.info](http://www.aktywni.info)). Zajęcia odbywają się już w całej Polsce i prowadzone są przez dyplomowanych instruktorów. W Warszawie wyznaczonych jest kilka miejsc zbiórek dla entuzjastów Nordic Walking, więc nie zdziwicie się, gdy podczas spaceru po warszawskich Łazienkach wyprzedzi was uśmiechnięta i rozgadana grupa osób z kijami.

Tekst: Marta Łachacz  
Foto: materiały prasowe