JACEK DEMBIŃSKI/FUNDACJA AKTYWNI:

ŻOLIBORSKI NORDIC WALKING

Widok ludzi maszerujących z kijami nie budzi już na Żoliborzu wielkiego zdziwienia, jednak niewielu z nas wie tak naprawdę jak i po co z nimi maszerować.

NORDIC WALKING to połączenie marszu z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków, podobnych do tych używanych w narciarstwie biegowym. Został on zresztą wymyślony przez naukowców z Fińskiego Instytutu Sportu w Lahti jako uzupełnienie letnich ćwiczeń fińskich biegaczy narciarskich. Obecnie Nordic funkcjonuje jako odrębna dyscyplina o specyficznej technice marszu. Do uprawiania Nordic Walking potrzebne są specjalnie zaprojektowane kijki, które służą do odpychania się w czasie marszu. Kijki posiadają specjalną „rękawiczkę", dzięki której łatwiej jest je utrzymać w dłoni i przenosić obciążenia z dolnej części tułowia. Przy zakupie należy upewnić się czy kijki rzeczywiście przeznaczone są do marszów Nordic Walking. Często bowiem mylone są, nawet przez sprzedawców, z kijami trakingowymi, które nie nadają się do stosowania techniki Nordic Walking. Kije do uprawiania Nordic Walking, chociaż podobne na pierwszy rzut oka, różnią się od kijów narciarskich czy trekingowych – muszą być proste i mieć odpowiednio wyprofilowaną wysmukłą rączkę. Jej integralną częścią jest rękawiczka ze specjalnym otworem na kciuk, w którą wsuwamy dłoń. Pozwala ona utrzymać kij w odpowiedniej pozycji, a gdy czasami podczas marszu się go puszcza – nie upada na ziemię. Zakończenie kija powinno być ostre i metalowe, dzięki czemu łatwiej będzie wbijać się w podłoże, ale gdy maszerujemy po asfaltowych chodnikach, pamiętajmy o nałożeniu na ostre szpikulce specjalnych gumowych nakładek, które pozwolą odbijać się od twardej nawierzchni. Kije muszą mieć długość dopasowaną do wzrostu - ręka zaciśnięta na rączce kija zgięta w łokciu powinna tworzyć z podłożem kąt prosty. Długość kija powinna stanowić ok. 0,68 proc. wzrostu ćwiczącego.

Technika marszu Nordic Walking jest ona stosunkowo łatwa do opanowania dla większości osób. Aby wykorzystać wszystkie zalety Nordic Walking i osiągnąć pożądane efekty, bardzo ważne jest jednak dokładne wykonywanie ćwiczeń, szczególnie w początkowej fazie nauki. Jeżeli opanujemy podstawową technikę marszu, wówczas uprawianie Nordic Walking sprawi wiele przyjemności i satysfakcji oraz przyniesie znakomite rezultaty w postaci wzrostu kondycji fizycznej i zachowania zdrowia.

Podstawową zaletą uprawiania Nordic Walking jest uaktywnienie mięśni górnej części ciała: tułowia i ramion, które zwykle nie pracują podczas spaceru. W trakcie marszu Nordic Walking pracuje ponad 90 proc. mięśni ludzkiego ciała. Chód z wykorzystaniem kijków jest nawet o 40 proc. bardziej efektywny niż bez nich. W zależności od prędkości marszu oraz od osoby ćwiczącej, Nordic Walking pochłania 400 kalorii na godzinę, podczas gdy zwyczajny chód zabiera około 280 kalorii w tym samym czasie.

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

Dzięki odciążeniu kręgosłupa, stawów oraz mięśni nóg, Nordic Walking doskonale nadaje się nie tylko do rekreacji, ale również szeroko wykorzystywany jest w procesie rehabilitacji. Niezwykle skuteczny jest w walce z wieloma schorzeniami takimi jak: niewydolność układu oddechowego i krążenia, wady i urazy kręgosłupa, wady postawy, osteoporoza, choroba Parkinsona i Alzheimera oraz wiele innych. Ponieważ Nordic Walking wykorzystuje najbardziej naturalną formę aktywności ruchowej człowieka, jaką jest marsz, chód i bieg. Może, więc go uprawiać niemal każdy, bez względu na poziom kondycji fizycznej, płeć i wiek.

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 stopni pod punktem ciężkości ciała. W początkowej fazie nauki odbicie następuje na linii biodra. Krok klasyczny jest dłuższy od podstawowego towarzyszą mu silne wybicia z równoczesną rotacją tułowia i barków. Wybicie następuje za linią bioder, przy otwartej dłoni z naciskiem na pasek rękawiczki.

Zainteresowanych wiosennymi ćwiczeniami zapraszamy do fundacji Aktywni, która jest organizatorem cyklicznych zajęć grupowych i indywidualnych.

FUNDACJA AKTYWNI

ul. Felińskiego 15
01-513 Warszawa
tel: (22) 839-06-11

www.aktywni.info
www.aktivpro.pl