

Chód z kijami

Tygodnik "Wprost", Nr 1199 (27 listopada 2005)

Nordic Walking jest najszybciej rozwijającym się sportem na świecie

Tomasz Krzyżak

Narciarstwo biegowe połączone z chodem - to najzdrowszy obecnie sport. Z narciarstwa pochodzą kije, z którymi się chodzi. Znany satyryk **Tadeusz Drozda** jeszcze kilka miesięcy temu nie mógł przejść nawet dwóch, trzech kilometrów. A to groziło mu pożegnaniem się z ulubionym golfem, gdzie chodzenie to podstawa. Wszystko zmieniło się wiosną tego roku, gdy podczas rehabilitacji w Ciechocinku **Drozda** zobaczył grupkę ludzi z kijkami narciarskimi. Dali mu kije i zaprosili do wspólnego chodu. Nawet nie zauważył, gdy przeszedł 6 kilometrów. Teraz nie wyobraża sobie życia bez **Nordic Walking**, czyli właśnie chodzenia z kijami.

W ciągu ostatnich ośmiu lat chodzenie z kijkami zawojowało świat. Robi to już 6 mln osób. W Finlandii, ojczyźnie **Nordic Walking**, z kijkami chodzi 1,5 miliona osób, czyli 37 proc. mieszkańców. W Niemczech Nordic Walkerów jest już 2 mln, a kolejne 12 mln zamierza do nich dołączyć. W Austrii zwolenników Nordic Walking jest już 800 tys., a w Szwajcarii 350 tys. **Nordic Walking** szybko rozwija się też w Stanach Zjednoczonych, Hiszpanii, Francji i Czechach.

Chodzenie na receptę

W Polsce moda na chodzenie z kijkami zaczęła się trzy lata temu, kiedy to **Piotr Kowalski**, specjalista rehabilitacji z Nowego Tomyśla, zaczął propagować tę formę rekreacji. - Bez kijków garbimy się, przechylamy w jedną lub drugą stronę, źle stawiamy stopy. Dzięki kijkom wszystko się normuje. Po prostu zmuszamy się do utrzymania wyprostowanej sylwetki - tłumaczy "Wprost" **Robert Korzeniowski**, mistrz olimpijski w chodzie. Sam zaczął chodzić z kijkami po igrzyskach w Atenach.

Nordic Walking jest dobrym sposobem na poprawienie sylwetki, bo godzina marszu pozwala spalić nawet 400 kalorii. Lekarze proponują chodzenie z kijkami osobom z chorobami serca i układu krążenia. Podczas takich spacerów tętno wzrasta do 65-75 proc. maksimum wydolności. Zmniejsza się wydzielanie tzw. hormonów stresu, które podwyższają poziom cukru we krwi i pobudzają produkcję tłuszczu.

Martyna Wojciechowska, dziennikarka TVN, chodzeniu z kijkami zawdzięcza powrót do formy po wypadku samochodowym. Nordic Walking przepisano jej w ramach rehabilitacji. - Myślałam, że to dyscyplina dla starców. Gdy złapałam kije i zaczęłam z nimi chodzić, poczułam, jak odżywam i wracam do formy - mówi "Wprost" **Wojciechowska**. Teraz, gdy tylko ma wolną chwilę, łapie kijki i chodzi po parku.

Marsz powszechny

Z kijkami chodzono już w czasach starożytnych. Pasterze i pielgrzymi używali kijów do podpierania się w czasie marszu. Jako sport **Nordic Walking** narodził się w latach 30. XX wieku w Finlandii. Była to forma letniego treningu biegaczy narciarskich. Światową karierę zaczął robić dopiero w latach 90., gdy w USA powstał tzw. Power walk. Korzystano wówczas z kijków przeznaczonych do trekkingu. Gdy fińska firma **Exel** zaprojektowała specjalne kije do chodu, **Nordic Walking** stał się tanim sportem masowym.

Chód po zdrowie

- Chodzenie z kijkami to jak jazda samochodem z napędem na cztery koła. Jest większa moc, szybkość i możesz pokonać każdy teren. Pracują nie tylko nogi, ale i ręce oraz cały organizm - przekonuje **Piotr Kowalski**, pionier **Nordic Walking** w Polsce. Niedawno wrócił z Pekinu, gdzie jako przedstawiciel Międzynarodowego Stowarzyszenia Nordic Walking (**INWA**) uczył techniki chodzenia pierwszych chińskich instruktorów.

Popularność **Nordic Walking** wynika nie tylko z tego, że jest to sport zdrowy, bezpieczny i tani, ale i stąd, że może go uprawiać każdy. Jediną inwestycją są kijki, najlepiej z włókien węglowych, bo są elastyczne, wytrzymałe, bardzo lekkie i dobrze absorbują wibracje. Nasz mistrz **Robert Korzeniowski** przekonuje, że najbardziej ucieszyłby go widok w parkach i na ścieżkach setek tysięcy polskich **Nordic Walkerów**. Bo to oznaczałoby, że będziemy mieli zdrowsze społeczeństwo.