

Marsz dodaci skrzydeł

Maja Denisiuk



Nordic Walking z zapalem trenuja Niemcy, Holendrzy, Szwajcarzy i Amerykanie. W Finlandii – skąd pochodzi ten sport, maszeruja z kijkami nawet osmioletnie maluchy. Teraz czas na Polske!

Nordic Walking (NW), włączone niedawno do dyscyplin sportowych, podbija świat. Statystyki podają, że dyscyplinę tę uprawia już ok. 7 mln ludzi na świecie. Choć w naszym kraju liczba ta wynosi kilka tysięcy, bardzo szybko rośnie. NW stało się już popularne w miejscowościach górskich, północ Polski wciąż jednak czeka na odkrycie tej wspaniałej formy aktywnego wypoczynku.

Do rozwoju Nordic Walking szczególnie przyczyniają się uzdrowiska, które coraz częściej w swoich ofertach proponują „wędrówki nordyckie” jako formę rehabilitacji. Podczas zajęć prowadzonych przez profesjonalnych instruktorów INWA (Międzynarodowe Zrzeszenie Nordic Walking) można nauczyć się specjalnej techniki chodzenia.

DLA MAŁYCH I DUŻYCH

„Wędrówki nordyckie” stają się coraz popularniejsze z dwóch powodów – po pierwsze, jest to forma aktywności ruchowej dostępna praktycznie dla każdego, bez względu na wiek i kondycję fizyczną. Podczas treningu nie przeciąża się bowiem organizmu, a łagodnie zwiększa się jego wydajność.

Po drugie, spacer z kijkami są zalecane przez lekarzy zarówno jako zajęcia profilaktyczne, jak i część rehabilitacji, szczególnie u osób, u których obserwuje się nieprawidłową postawę. Dlatego tak ważne jest, by pierwsze kroki NW stawiać pod czujnym okiem certyfikowanych instruktorów (wielu z nich to fizykoterapeuci). Taki instruktor nie trwa długo – wystarczy kilka godzin pod okiem trenera, aby opanować właściwy sposób chodzenia – jest jednak niezbędny, aby nie utrwalił jakiegось nieprawidłowego, a co za tym idzie – szkodliwego ruchu.

WSTAŃ Z FOTEŁA!

Nordic walking jest prostym sposobem na utrzymanie prawidłowej wagi i kondycji – liczby mówią same za siebie. Obliczono, że podczas spaceru z kijkami zużywamy aż o 20-40% więcej energii niż podczas normalnego marszu. W czasie treningu poprawia się też dotlenienie organizmu, co powoduje zwiększone spalanie nawet po treningu.

Ambitni narciarze

Historia spacerów z kijkami rozpoczyna się w latach dwudziestych XX wieku, gdy w celu poprawienia wyników fińscy narciarze biegowi rozpoczęli treningi na stokach także latem. Zamiast jeździć na nartach – intensywnie spacerowali, odpychając się od podłoża swoimi kijkami narciarskimi. Okazało się jednak, że kije te nie do końca nadawały się do treningów, były zbyt sztywne i zdecydowanie za długie. Po latach badań stworzono specjalne kije do chodzenia, zbudowane z włókna węglowego, szklanego bądź aluminium. Ich długość musi być też indywidualnie dopasowana do trenującej osoby – powinna wynosić: nasz wzrost w centymetrach pomnożony przez 0,72.

Maja Denisiuk: Moda na „spacer z kijkami” dotarła już do Polski. Jak to się dzieje, że Nordic Walking tak szybko zyskuje tylu zwolenników?

Piotr Kowalski: Rzeczywiście widać, że ta forma rekreacji jest coraz popularniejsza, i bardzo się z tego cieszę. Chciałbym, żeby w Polsce – podobnie jak w Finlandii – Nordic Walking stał się powszechny, przede wszystkim dlatego, że jego uprawianie to świetna zabawa i zdrowy sposób wypoczynku. Dzięki spacerom z kijkami, zdrowej diecie oraz suplementacji można w bezpieczny i trwały sposób zrzucić zbędne kilogramy, poprawić kondycję, wyeliminować niektóre schorzenia aparatu ruchu. Większość osób, które zgłaszają się na kursy, chce właśnie w bezpieczny sposób schudnąć. A wyniki treningów są rzeczywiście imponujące. Niebagatelne znaczenie ma też społeczny wymiar rekreacji. Ostatnio powstaje wiele klubów zrzeszających miłośników NW. Najbardziej prężny działa w Sopocie, gdzie członkowie klubu wspólnie wyjeżdżają na wycieczki w atrakcyjne turystycznie miejsca i razem trenują. Po marszu robią ognisko, rozmawiają, po prostu miło spędzają czas. Podobne kluby powstały też m.in. ►

Nordic Walking poprawia też wydolność układu krążenia i oddechowego, zwiększa siłę mięśni, a jednocześnie nie obciąża stawów, ponieważ część obciążeń przenosi się na kijki. Sprawia to, że cały aparat ruchu zostaje odciążony o 30 procent. Jednocześnie jednak pracuje aż 90 procent mięśni. Nie dziwią więc wyniki badań, które wskazują, że osoby (nawet w podeszłym wieku) uprawiające „wędrówki nordyckie” cieszą się dużo lepszą kondycją i zdrowiem (także sprawnością intelektualną) niż reszta społeczeństwa. Dlatego dyscyplina ta zaczyna być dostrzegana i wspierana także przez rządy wielu państw (np. w Finlandii NW zostało wprowadzone do szkół).

Z PRZYJACIÓŁMI I Z RODZINĄ

Choć jako dyscyplina sportu NW wymaga ogromnej wytrzymałości i żelaznej kondycji, to jako forma relaksu i rekreacji jest dostępna dla każdego, a do tego bardzo przyjemna.

Zamiast na zwykły spacer po lesie czy po parku warto więc umawiać się z przyjaciółmi na taki marsz. A najlepiej ►



► w Szczecinie, Lesznie, Kołobrzegu, w całej Polsce nie jest ich jeszcze dużo, ale sądząc po ogromnym wzroście popularności NW – będzie szybko przybywać.

M.D.: Czy oprócz nieformalnych grup skupiających pasjonatów NW są jakieś oficjalne zrzeszenia? Czy polskie władze, idąc za przykładem choćby rządu Finlandii, który wprowadził tę dyscyplinę do szkół, zainteresowały się Nordic Walking?

P.K.: Samorządy – owszem – warszawskie Bemowo to wzór godny naśladowania – akcję „Spacer po Zdrowie na Bemowie”, zainicjowaną przez naszych instruktorów, wsparł lokalny samorząd i realizuje z powodzeniem projekt Nordic Walking od 2 lat. Z rządem właśnie zaczynamy rozmowy. Chcemy, aby NW zostało oficjalnie zatwierdzone jako aktywność rekreacyjna i prozdrowotna. Dzięki temu będzie łatwiej wprowadzić tę prostą i bezpieczną formę rekreacji do szkół. Statystyki są przerażające. Coraz więcej polskich dzieci ma nadwagę. Marzymy, aby ze szkół zniknęły automaty z chipsami, a rozleniwienie zastąpił sport. Wiem, że niedługo NW ma być wprowadzony do szkół w Gdańsku i we Wrocławiu, do wprowadzenia programu zajęć pozalekcyjnych przymierzają się też pedagodzy ze Szczecina. Wszystkie te akcje są robione pod patronatem specjalistów z lokalnych akademii wychowania fizycznego.

M.D.: Ale czy w upowszechnianiu NW nie jest barierą cena sprzętu? Przecież nie każdego stać na taki wydatek.

P.K.: Owszem, dla szkół może być to barierą – dopóki nie będzie dotacji na zakup sprzętu. Ale jeśli chodzi o osoby prywatne, nie widzę problemu. Dobre kije to wydatek od 200 zł wzwyż, a jeśli są dobre i właściwie eksploatowane – starczą na całe życie. Dlatego nie wolno kupować podejrzanie taniego sprzętu (pojawily się już aluminiowe kije za 40 zł!). Jest on nie tylko nietrwały, ale także może być niebezpieczny. Podczas każdego odepchnięcia na kij działa nacisk przynajmniej pięciu kilogramów, jeśli pęknie, może zrobić krzywdę. Poza tym nie jest on wystarczająco sprężysty, żeby odciążać aparat ruchu. Uczulam więc wszystkich, którzy chcą zacząć uprawianie NW, żeby najpierw porozmawiali z certyfikowanym instruktorem, poszli na kurs. Instruktor Nordic Walking nie tylko nauczy sposobu ruchu, ale także pomoże dobrać kije, ich wybór zależy od naszego wzrostu, masy ciała oraz intensywności treningów.

M.D.: Skąd wiadomo, który instruktor ma certyfikat?

P.K.: Stale aktualizowaną listę certyfikowanych instruktorów INWA (Międzynarodowego Stowarzyszenia Nordic Walking) można znaleźć na stronie www.nordicwalk.pl. Większość trenerów to rehabilitanci, lekarze, absolwenci AWF-ów. ■

rozmawiała Maja Denisiuk

► zaangażować w tę formę treningu całą rodzinę, ponieważ wspólna rekreacja bardzo zbliża.

NW można uprawiać przez cały rok. Obecnie produkowane kije mają wymienne nakładki przystosowane do zmiennego podłoża. Dzięki temu podczas marszu są świetnym podparciem nawet dla seniorów. W NW warto zaangażować całą rodzinę albo stworzyć klub miłośników tej dyscypliny – w Polsce działają już takie kluby.

PRZED SPACEREM

Aby uprawiać Nordic Walking, musimy mieć specjalne kije. Ich rękojeść jest tak skonstruowana, aby ułatwiać wypracowanie prawidłowego ruchu, do tego służą też pętle, dzięki którym kije nie wysuwają się z rąk. Dobrej jakości kije są też zaopatrzone w kilka nakładek. Zmienia je się w zależności od tego, po jakim podłożu chodzimy. Można także wybrać kije teleskopowe – składane. Są świetnym rozwiązaniem dla osób, dla których problemem jest brak czasu na ćwiczenia. Bez problemu mieszczą się w torbie, można więc wykorzystywać je, wracając na piechotę z pracy. 20 minut takiego treningu dziennie da świetne rezultaty.

Żeby nie zepsuć terapeutycznego działania spaceru, musimy zaopatrzyć się też w dobre buty do biegania (lub specjalne do NW, choć te są drogie), dla wygody możemy nosić także rękawice. Do tego mały plecak na kanapkę oraz wodę mineralną, i w drogę! ■

Zainwestuj w zdrowie

Sprzęt do Nordic Walking jest stosunkowo drogi (dobrej jakości, a tylko taki trzeba w tym wypadku kupić, to wydatek 200-500 zł). Pamiętajmy jednak, że będzie nam długo służył, może nawet kilkadziesiąt lat. A nawet 300 zł podzielone przez np. 10 lat użytkowania daje 30 zł rocznie zainwestowane w swoje zdrowie i samopoczucie. To doprawdy niewiele!

