

Narciarstwo bez nart!

W ciągu paru lat Nordic Walking dokonał przełomu wśród ćwiczących Finów bez względu na ich wiek i poziom zaawansowania.

Szacuje się, że w przybliżeniu 400,000 Finów uprawia obecnie Nordic Walking, a połowa całej populacji próbowała Nordic Walking przynajmniej raz.

Co jest takiego w Nordic Walking, co przyciąga ludzi? Nordic Walking jest tak popularny, ponieważ jest skuteczny, łatwy i niedrogi.

Ważną rolę w rozwoju tej aktywności ruchowej odegrało kształcenie instruktorów Nordic Walking zorganizowane w 1997 roku, przez Suomen Latu, centralne stowarzyszenie sportów rekreacyjnych na świeżym powietrzu, ponieważ ci instruktorzy rozpoczęli szkolenie swoich grup, zatem elementy towarzyskie nakłoniły ludzi do wypróbowania tego nowego sportu.

Najstarsza forma treningu narciarzy biegowych.

Nordic Walking wywodzi się z dwóch źródeł. Już w starożytnych -czasach pasterze i pielgrzymi używali kijów do podpierania się podczas marszu w trudnym terenie. To właśnie turyści nauczyli się od nich korzystania z kijów wędrując po wrzosowiskach i górach. Na stromych zboczach gór Centralnej Europy używali nawet dwóch kijów. Kijek jest używany na wędrowniach pieszych jako wsparcie i jako przybór pomagający kontynuować marsz, zatem kije były używane w innym celu niż w dzisiejszej formie aktywności ruchowej.

Kolejnym źródło Nordic Walking można odnaleźć w letnich ćwiczeniach narciarzy, które bardzo przypominają obecna formę sportowego wykorzystywania kijów w Finlandii.

Narciarze używają kijów od dziesięcioleci, aby uczynić swoje letnie treningi bardziej skutecznymi. Kijki pomogły sportowcom osiągnąć wytrzymałość w długich sesjach treningowych oraz siłę za pomocą ćwiczeń skocznościowych na stoku. Narciarze używali długich kijów narciarskich a wyraźnym celem tego treningu było przygotowanie się do zawodów.

Pod koniec lat 80-tych podjęto próby promowania Nordic Walking w kręgach sportowych, wiele szkół uwzględniło je w swoich programach nauczania. Co roku podejmowano w Finlandii różnorodne eksperymenty aby wypromować i rozszerzyć Nordic Walking.

Zainteresowanie było jednak niewielkie do momentu, gdy w latach 90-tych wzbudziło prawdziwy entuzjazm.

W latach 90-tych w Ameryce powstał, Power Walk, w którym kijki wykorzystywano dla zwiększenia specjalnej efektywności tej formy marszu.

Wykonano wiele badań naukowych porównujących skuteczność chodu przy pomocy kijów ze zwykłym marszem. Badanie te wykazały, że kijki zwiększają intensywność marszu w różnorodny sposób.

Fińskie Nordic Walking odbiega od stylu amerykańskiego w sensie pozytywnym, dzięki stosowaniu techniki rozluźnienia uchwytu kijka, stosowanej także w narciarstwie biegowym, w którym wykorzystanie kijów nadaje rytm marszu oraz wydłuża i przyspiesza krok.

Ponieważ chód jest najbardziej funkcjonalną formą ćwiczenia dla normalnych ludzi dbających o swoje zdrowie, ludzie profesjonalnie pracujący w sporcie, zaczęli się interesować tymi efektami stosowania kijów, które poprawiają korzyści wynikające z uprawiania chodu.

Spodziewano się, że ludzie w średnim wieku znacząco podniosą poziom swojej sprawności fizycznej przy pomocy Nordic Walking niż dzięki zwykłemu chodowi.

Na początku 1997 roku dyrektor do spraw testowania sprzętu produkowanego przez firmę, która stworzyła kijek, Matti Heikilla oraz naczelny dyrektor Suomen Latu, Turmo Jantunen spotkali się w Suomen Urheilupuisto. Wpadli na pomysł, aby wprowadzić produkt Nordic Walking na rynek sportowy.

Dyskretnie podzielono się pracą na różnych instancjach, aby rozprzestrzenić wiedzę o Nordic Walking tak by przybliżyć ją szerokim masom ludzi. Wiosną 1997 roku centralne stowarzyszenie sportów rekreacyjnych na świeżym powietrzu, Suomen Latu, rozpoczęło organizować kursy informacyjno

edukacyjne sportów z wykorzystaniem kijków. Suomen Latu uwzględniło Nordic Walking w swoim programie; my stworzyliśmy broszurę informacyjną, wypromowaliśmy ten sport w mediach oraz zorganizowaliśmy trening dla instruktorów Nordic Walking.

Zorganizowano regionalne sesje treningowe dla pracowników ponad 200 lokalnych oddziałów członkowskich tego stowarzyszenia, stworzono także regularne grupy Nordic Walking aby zwiększyć zainteresowanie tym sportem.

Następnego lata stworzono centrum Nordic Walking w Paloheina, Helsinki, które w ciągu sezonu letniego obsłużyło 23,000 chodźarzy.

Jesienią 1999 roku, według sondażu Gallupa ponad 280,000 Finów uprawiało Nordic Walking regularnie a prawie milion ludzi stwierdziło, że poprzedniego roku spróbowało tej formy aktywności. Największą grupę ludzi tworzyły osoby w średnim wieku i starsze, z przewagą kobiet nad mężczyznami.

W roku 2001, Nordic walking osiągnął już ustabilizowaną pozycję a nowe grupy zaczęły się przyłączać. Rozpoczęto także współpracę z nauczycielami wychowania fizycznego, aby wprowadzić Nordic Walking do programu nauczania.

Korzyści z uprawiania Nordic Walking.

Nordic Walking jest odpowiednie dla ludzi w każdym wieku bez względu na posturę.

Korzyści wynikające z uprawiania Nordic Walking są zróżnicowane i każdy może znaleźć sobie odpowiadające mu tempo marszu oraz postawić przed sobą indywidualny cel treningowy.

Chód z wykorzystaniem kijków jest nawet 40% bardziej efektywny niż bez nich. Tętno łatwo wzrasta do poziomu, który utrzymuje serce i układ krążenia w dobrej kondycji. Tempo marszu osoby uprawiającej Nordic Walking jest odpowiednie, gdy ta może prowadzić rozmowę bez zadyszki podczas chodu. Jeśli chcecie zwiększyć pochłanianie tlenu łatwo jest znaleźć bardziej urozmaicony teren. Naprzemienny marsz pod górę i w dół zwiększy twój puls, wzmoże pocenie się i łapanie zadyszki.

W zależności od prędkości marszu oraz od osoby ćwiczącej, Nordic Walking konsumuje 400 kalorii na godzinę, podczas gdy zwyczajny chód zabiera około 280 kalorii w tym samym czasie.

Nordic walking usprawnia różne mięśnie kończyn dolnych oraz prostowniki kończyn górnych. Ponadto, Nordic Walking wzmacnia mięśnie górnej części tułowia, ramion a także rozluźnia okolice barków. Badania wykazały, że ruchomość górnego odcinka kręgosłupa oraz napięcia w okolicy barków zostały złagodzone dzięki uprawianiu Nordic Walking.

Aby wprowadzić efekty rozluźniające Nordic Walking, kijki muszą być prawidłowo używane. Nie można wbijać ich za bardzo do przodu, ponieważ to napięcie może się tylko pogorszyć.

Podczas marszu w zamieci śnieżnej oraz na oblodzonej drodze kijki mogą uchronić przed wieloma wypadkami. Każdej zimy jest około 120,000 wypadków pośliznięć, co w znaczący sposób zwiększa koszty pracodawców i pracowników zarówno w sferze ekonomicznej jak i psychicznej.

Kijki dają poczucie bezpieczeństwa i równowagi podczas marszu.

Łagodzą nacisk na stawy powodowany przez chód – kolana oraz obszar bioder czują się świetnie.

Część ciężaru ciała jest skierowana na kijki a zatem i plecy są w bardziej łagodnym położeniu i nie ma napięcia mięśniowego zwiększającego ryzyko kontuzji.

Streszczenie wpływu różnych elementów treningu na tętno, pochłanianie tlenu i wydatek energetyczny, przy porównaniu Nordic Walking z normalnym chodem:

- 10-15 wzrost tętna (uderzeń/min)
- 4,5-5,5 wzrost pochłaniania tlenu (ml/kg/min)
- 1.3-1.6 METS (ekwiwalent metaboliczny) więcej
- 20-25% wzrost w wydatku energetycznym
- 1.5-2.0 więcej kcal/min

Technika Nordic Walking.

Nordic walking oznacza chód z wykorzystaniem kijków. Wiele elementów zwykłego chodu staje się bardziej efektywnymi dzięki kijkom a sama technika staje się bardziej zrównoważoną.

Kijki czynią sylwetkę bardziej wyprostowaną i nieco wysuniętą do przodu. Górna część tułowia powinna być nieco pochylona w przód,

a w ten sposób uruchomione mięśnie grzbietu zwiększają wsparcie dla pleców. Kijki zwiększają skuteczność rotacji górnej części tułowia oraz klatki piersiowej wokół kręgosłupa, aktywują też ruchomość barków i łopatek.

Balansujący wpływ kijków często poprawia sylwetkę bioder oraz ruch prostowania stawu biodrowego w fazie odepchnięcia paluchem stopy nogi zakroczonej, intensyfikuje też ruch w obszarze miednicy.

Kijki pomagają utrzymać optymalny środek ciężkości podczas chodu, co odgrywa istotną rolę w zapobieganiu problemom kończyn dolnych a nawet ułatwia rehabilitację ruchową.

Kijki łagodzą sposób, w jaki pięta kontaktuje się z podłożem i sprawiają, że kolana poruszają się bardziej elastycznie. Na przykład po urazach w stawie kolanowym, Nordic Walking jest łagodniejszą formą rehabilitacji niż zwykły chód.

Kijki wzmagają małą ruchomość górnego odcinka tułowia, co jest dobre dla pleców i stwarza „pompujący” ruch dla obszaru barków. Ponieważ wzrasta krążenie krwi, ruchomość się poprawia i powoduje uczucie większego rozluźnienia.

Trening Nordic Walking powinno się rozpocząć od marszu z kijkami luźno zwisającymi u wyprostowanych wzdłuż tułowia kończyn górnych, szukając odpowiedniego rytmu marszu. Po odnalezieniu tego rytmu, należy połączyć krok z odepchnięciem się kijkiem w tył za pomocą przeciwnej kończyny górnej. Opierając się na paskach rękojeści kijka, palce ręki rozluźniają uchwyt rękojeści a górna część tułowia poprzez rotacje w przeciwnym kierunku przyłącza się do wyprostowanej kończyny górnej (jej odmachu w tył).

Nigdy nie wysuwamy do przodu dolnej części kijka.

Podczas gdy przednia kończyna górna jest lekko zgięta a dolna część kijka jest mniej więcej na tym samym poziomie, co przeciwna (wykroczone) kończyna dolna, kijek wbijamy w podłoże ukośnie pod kątem 60 stopni tak, aby znajdował się on na tym podłożu na wysokości pięty nogi wykroczonej.

- Barki opuszczone
- Rotacja górnej części tułowia i miednicy
- Stopy skierowane do przodu
- Kijki blisko tułowia
- Ręka rozluźnia uchwyt rękojeści pod koniec fazy odepchnięcia
- Odepchnięcie się przy pomocy palucha stopy nogi zakroczonej oraz rotacja bioder
- Kijek uderza o podłoże na wysokości pięty nogi wykroczonej
- Kijki są skierowane ukośnie w Tył przez cały czas marszu

Długość kijka

Już w trakcie rozwoju Nordic Walking znaczenie kijków było pierwszorzędne, ponieważ cele, spodziewane korzyści oraz komfort uprawiania tego sportu wyznaczają pewne wymagania takiemu sprzętowi.

Nordic Walking to typowo wytrzymałościowe ćwiczenie a marsze trwają długo, co oznacza, że niewygodny kijek oraz niedostateczna technika jego używania może spowodować urazy przeciążeniowe i obniżyć komfort uprawiania tego sportu w dłuższym etapie czasowym.

Właściwa długość kijka do Nordic Walking związana ze wzrostem osoby jest ważnym czynnikiem komfortu i bezpieczeństwa oraz odgrywa ważną rolę w odnajdywaniu skuteczności Nordic Walking. Kijkiem o odpowiedniej długości można się odpychać za linią tułowia a zatem mięśnie kończyn górnych, barków oraz górnej części pleców mogą być zaangażowane w tym odepchnięciu. Wybierając długość kijka każdy powinien uwzględnić swój wzrost, długość kończyn oraz poziom zaawansowania treningowego w uprawianiu Nordic Walking.

Właściwa długość kijka dla trenującego może być mierzona przy pomocy przysuniętej do boku oraz zgiętej pod kątem 90 stopni kończyny górnej, kiedy uchwyt rękojeści kijka jest rozluźniony. Osoba z większym doświadczeniem w Nordic Walking lub narciarstwie biegowym, mająca większą siłę fizyczną może wybrać kijek o trochę większej długości.

DLUGOŚĆ KIJKA = 0.72 X wzrost osoby

Właściwości kijka.

Jeśli chodzi o Nordic walking to najważniejszą cechą kijka jest jego pasek rękojeści. Powinien być mocny i solidnie wykonany, dobrze pasować do ręki, aby można było luźno chwycić rękojeść kijka. Ciągłe ściskanie rękojeści może zwiększyć napięcie barków a nawet podwyższyć ciśnienie tętnicze. Odpychając się kijkiem za linię tułowia, zewnętrzna część dłoni opiera się na pasku rękojeści a palce rozluźniają uchwyt. Wygodny pasek jest, zatem także miękki i nie posiada szwów, które mogłyby obcierać rękę i zaburzać krążenie krwi. Posiada on także możliwość regulacji stosownie do wielkości ręki, co umożliwia pewny chwyt, a ten sam pasek może być używany latem i zimą w rękawiczkach.

Dobrze jest posiadać zdejmowany pasek, aby go można prać, jest także dostępny jako zapasowy. Trzon kijka powinien być lekki i elastyczny. Materiał, z którego jest wykonany powinien wytrzymać tereny o różnym podłożu oraz nacisk osób o różnym ciężarze ciała, co stanowi również czynnik bezpieczeństwa. W dolnej części kijka najważniejszy jest jego wąski koniec zwany kolcem. Dobrze zaprojektowany kolec wbija się w grunt pod właściwym kątem i nie ślizga się. Używany jest do chodzenia po miękkim terenie lub na śliskich i ośnieżonych drogach w zimie. Na twarde nawierzchnie potrzebujemy „asfaltowe łapki”, które absorbują uderzenie o podłoże.

Nie zaleca się kupowania kijków slalomowych, zjazdowych czy trekkingowych do uprawiania Nordic Walking. Ich odpowiedność do chodzenia jest pod wieloma względami gorsza niż na przykład kijek o nazwie Nordic Walker firmy, EXEL.

Rozgrzewka w Nordic Walking.

Możecie wykorzystać kijki do używania ich w ćwiczeniach w trakcie rozgrzewki i rozciągania mięśni. Ćwiczenia z kijkami rozgrzewają te mięśnie, które są aktywne podczas treningu Nordic Walking, wzmacniają obszary mięśni słabszych, rozciągają napięte mięśnie i uspokajają ciało po treningu.

Dobrze jest ćwiczyć przez 5-10 minut przed treningiem Nordic Walking, zatrzymać się w trakcie treningu, aby porozciągać, które nie są zbyt mocno używane w trakcie marszu i aby lekko porozciągać te mięśnie przez około 10 minut po treningu.

Gimnastyka z kijkami stanowi znakomity sposób aktywowania techniki chodu po to, aby zaangażować odpowiednie grupy mięśniowe.

Artykuł napisała Sirpa Arvonen, autorka stworzyła podwaliny metodyczno-szkoleniowe Nordic Walking

(jest uważana w Finlandii jako „matka” Nordic Walking, która wraz z „ojcem” Nordic Walking, Matti Heikilla, osobiście wyszkoliła w Nordic Walking i przetestowała 80,000 Finów w tym 2,500 instruktorów Nordic Walking oraz wielu zagranicznych miłośników tego sportu na wielu kontynentach, ja miałem zaszczyt być jednym z nich) i pracuje jako dyrektor ds. informacji oraz instruktor ćwiczeń zdrowotnych w Suomen Latu.

Tekst przetłumaczył z angielskiego:

Piotr Kowalski

INWA National Coach for Poland

