

Dwa kijki i odrobina samozaparčia



PODPIS FOT. Postawa wyprostowana, jednocześnie barki rozluźnione. Ręce z kijkami blisko tułowia. Prawidłowy rytm to naprzemienna praca ramion i nóg: lewa noga do przodu i jednocześnie za nią wędruje prawa ręka z kijkiem. Kijki wbijamy w podłoże pod kątem 60 stopni. Łatwe? Przekonajcie się sami!

Wystarczą dwa kijki i trochę samozaparčia. Na całym świecie uprawia go już ponad 6 milionów ludzi. Do Ciechocinka na zajęcia Nordic Walking, czyli na marsz z kijkami po zdrowie, przyjeżdżają chętni z całej Polski.

- *Jakiś czas temu zdarzało się, że ludzie na widok grupy idącej z kijkami żartowali: gdzie zgubiliście narty?! Teraz coraz częściej dopytują o ideę, bo gdzieś już słyszeli bądź czytali o Nordic Walking - mówi Piotr Kubiaczyk, który razem z żoną Katarzyną prowadzi zajęcia marszu z kijkami w Sanatorium "Pod Tężniami" w Ciechocinku. Oboje mają już tytuły mistrzów wśród instruktorów Nordic Walking.*

Mądrzy Finowie

Co to takiego Nordic Walking? Połączenie marszu z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków wymyślili fińscy specjaliści ze świata sportu i medycyny. Chociaż nie jest to żadna nowość, bo z kijkami chodzono już w czasach starożytnych, podpierali się nimi pasterze i pielgrzymi. Jako sport Nordic Walking narodził się w latach 30. XX wieku w Finlandii. W ten sposób ćwiczyli latem biegacze narciarscy. Marsz z kijkami, wtedy jeszcze trekkingowymi, zaczął się robić modny dopiero w latach 90., w USA triumfy święcił wtedy tzw. Power Walk. W 1997 r. fińska firma Exel wypuściła na rynek specjalne kije do chodu. Wtedy Nordic Walking stał się popularnym sportem.

W Polsce marsz z kijkami upowszechnił przed trzema laty Piotr Kowalski, rehabilitant i anglista z Nowego Tomysła.

- To forma aktywności ruchowej na świeżym powietrzu, dostępna dla wszystkich bez względu na wiek, i o każdej porze roku. Zaraziłem się Nordic Walking i będę go promował, gdzie tylko będzie to możliwe - mówi z entuzjazmem prekursor marszu z kijkami w Polsce, który niedawno gościł w Ciechocinku, zresztą już po raz kolejny, na pokazowym marszu po ulicach uzdrowiska.

Ratunek dla otyłych

Na czym polega Nordic Walking? Podczas energicznego spaceru prawidłowe używanie kijków angażuje górną połowę naszego tułowia i zmusza do pracy aż 90 procent naszych mięśni. - Zwykle chodzimy przygarbieni, pracujemy pochyleni. A w marszu kijki zmuszają nas do tego, żeby się wyprostować. Zostają zaangażowane do pracy te partie mięśniowe które u większości osób są mało zaktywizowane w życiu codziennym a więc: barki, grzbiet, mięśnie brzucha tak ważne zwłaszcza dla pań oraz cała kończyna górna - tłumaczy instruktorka Katarzyna Kubiaczyk.

Nordic Walking to szansa na poprawę naszej sylwetki - godzina marszu pozwala spalić nawet 400 kalorii. Dlatego ten rodzaj aktywności może być zbawienny dla osób z nadwagą. Także dla tych z problemami ortopedycznymi, z przeciążonymi stawami, bo kijki redukują obciążenie kolan i pozwalają zachować stabilność na trudnym terenie.

Lekarze proponują chodzenie z kijkami również osobom z chorobami serca i układu krążenia. - Śmiało powinni spróbować Nordic Walking również ludzie w podeszłym wieku, którzy chcą zachować aktywność. Moja najstarsza pacjentka miała 72 lata. Na początku stawiała kroki bardzo ostrożnie, była ostra zima. Potem coraz śmieiej. W jej przypadku nie chodziło o żaden wyczyn, a po prostu o bezpieczny zimowy spacer, co Nordic Walking jej umożliwił - opowiada Piotr Kubiaczyk.

Marsz z kijkami to również szansa dla zapracowanych, młodych ludzi. Stres, bolący kark i szyja, zadyszka przy najmniejszym wysiłku, no i chroniczny brak czasu. - Wystarczą dwa - trzy popołudnia w tygodniu po 1,5 godziny i kondycja zmieni się nie do poznania - przekonują instruktorzy Nordic Walking.

Co jest potrzebne, by uprawiać Nordic Walking? Dwa kijki i trochę samozaparcia. Kijki są wykonane z włókna węglowego, cena kompletu waha się od 100 do 300 złotych. Muszą odpowiadać wzrostowi - ręka zgięta w łokciu pod kątem prostym trzyma pionowo stojący kijek. - To inwestycja na kilka lat. Od czasu do czasu trzeba tylko kupić gumowe kapturki, które zakłada się na koniec kijków w czasie wędrówki po twardym podłożu. Amortyzują one uderzenia i zapewniają stabilne podparcie - mówi Piotr Kubiaczyk.

W Ciechocinku zajęcia z Nordic Walking prowadzi 9 instruktorów, odbywają się one w dwóch ośrodkach przy ul. Warzelnianej: Sanatorium Pod Tężniami i Hotelu Klinice Zdrowia i Urody Villa Park. W marszach z kijkami biorą udział turyści i kuracjusze z całej Polski.

Chodzą znani i lubiani

Jolanta Piotrowska z Gdyni widuje na Wybrzeżu grupy z kijkami, ale sama spróbowała po raz pierwszy w Ciechocinku: - To był dość intensywny wysiłek. Zwykły spacer tak nie męczy. Małgorzata i Włodzimierz Jabłońscy z Ujazdu przyznają, że od kilku lat chodzą z kijkami, ale trekkingowymi. - Zupełnie inna technika. Ale Nordic Walking już nam się spodobał. To najlepszy do tej pory z ciechocińskich zabiegów, które poznaliśmy - mówi trochę zmęczony pan Włodzimierz.

Ze znanych Polaków Nordic Walking zarazili się, właśnie w Ciechocinku, Martyna Wojciechowska i Tadeusz Drozda, który z kijkami wędruje podobno nawet po polu golfowym.

Patrząc z boku marsz wydaje się bardzo prosty. Jednak na początku można mieć kłopoty z koordynacją ruchów, utrzymaniem tempa, no i z nieszczęsną zadyszka. Dopiero z czasem wszystko już idzie jak z płatka. Nie wierzycie? Spróbujcie sami!

DLACZEGO NORDIC WALKING?



PIOTR KOWALSKI, pionier Nordic Walking w Polsce, przedstawiciel International Nordic Walking Association:

- Nordic Walking łączy w sobie najlepsze cechy idealnej aktywności ruchowej dla wszystkich, budując sprawność sercowo-naczyniową, angażując i wzmacniając niemal wszystkie mięśnie, pożerając efektywnie kalorie, odciążając stawy i rozluźniając napięcia mięśniowe, jest zarazem niezwykle prosty w opanowaniu, stwarza okazje do niesamowitych doznań w trakcie treningu jak i po jego zakończeniu, powodując stan euforii i rozluźnienia, stopniowo uzależniając od siebie. Uprawiany w grupie dodaje motywacji i umożliwia nawiązanie kontaktów towarzyskich podczas naprawdę dobrej zabawy. To wszystko można osiągnąć w dowolnym klimacie, w dowolnym terenie, na każdej nawierzchni i co ważne - przez cały rok.

(Źródło: www.nordicwalk.pl)

TEKST I FOT. EWA SKIBIŃSKA (Gazeta Pomorska)
ewa.skibinska@pomorska.pl