

NAUKA TECHNIKI

Rozpocznij od „Handshake” („Podanie ręki do przywitania się”)

Exerstriding (ang. *exercising while striding with specially designed poles – trening podczas marszu ze specjalnie zaprojektowanymi kijkami*) jest łatwy do nauczenia się. Jeżeli potrafisz chodzić, to możesz opanować exerstriding bardzo szybko. Chodzenie i exerstriding są bardzo do siebie podobne pod względem sposobu poruszania rękoma i nogami. Jediną różnicę stanowi zakres ruchu kończyn górnych. Zarówno podczas chodzenia, jak i exerstriding, kończyny górne poruszają się w opozycji do nóg, to znaczy prawa noga wysuwa się do przodu jednocześnie z lewą kończyną górną i vice versa. Taki ruch nazywany jest naprzemianstronną pracą kończyn podczas marszu (podobnie jak w narciarstwie biegowym). Nie musieliście się nad tym zastanawiać w trakcie nauki chodzenia, zatem nie będziecie musieli o tym myśleć, trenując exerstriding. Wszystko zacznie działać się automatycznie, jeśli na to zezwolicie. W taki sposób jesteśmy zaprogramowani do poruszania się.

Podczas marszu kończyny górne poruszają się wahadłowo w przód, przed tułowiem, oraz w tył, poza linię bioder. W technice exerstriding ręce poruszają się do przodu dalej i wyżej. Rękę podnosimy do pozycji, w jakiej podajemy ją podczas witania się, a nawet nieco wyżej („handshake”), prostując kończynę tak, jakbyśmy chcieli zaoferować przyjazny i pewny uścisk dłoni. Przedramię względem ramienia jest nieznacznie ugięte w stawie łokciowym. Ponieważ podczas exerstriding kończyna górna jest bardziej wysunięta do przodu i w górę niż w trakcie zwykłego marszu, to jej ruch wahadłowy w tył nie jest aż tak daleki. Faktycznie ręka przesunie się nie dalej niż do wysokości przedniej części uda nogi wykroczonej. Ośią obrotu w ruchu wahadłowym kończyn górnych jest staw barkowy i to zarówno w normalnym marszu, jak i podczas exerstriding.

Jeżeli zapamiętacie, że jedyną różnicą pomiędzy zwyczajnym chodzeniem a exerstriding jest zakres ruchu kończyn górnych, to bardzo szybko opanujecie technikę. Niestety, wiele osób, które pierwszy raz biorą do rąk kijki Exerstrider (szczególnie, jeśli należą do typów analitycznych), nie wierzy, że exerstriding jest takie łatwe i włącza mózgi do analizowania dość skomplikowanej biomechaniki chodu. Intelktualizowanie przez nich czegoś, co jest ich drugą naturą, zazwyczaj prowadzi do fatalnych rezultatów. Gdybyśmy wierzyli, że konieczne jest uważne zastanawianie się nad aktem chodzenia, to prawdopodobnie wszyscy potrafilibyśmy czytać i pisać, zanim nauczylibyśmy się chodzić! Zatem jak będziecie się uczyli exerstriding, dajcie odpocząć umysłowi i pozwólcie waszemu ciału wykonywać to, co jest dla niego naturalne. Jednym słowem, przestańcie „główkować” podczas marszu.

Rozpocznijcie, trzymając rękojeści kijków luźno, ze zrelaksowanymi i opuszczonymi wzdłuż tułowia kończynami górnymi. Groty kijków (zaopatrzone w gumowe nakładki) powinny dotykać podłoża za wami, z tyłu. Ręce chwytają rękojeści tak, aby tylko trzymać kijki. Nie należy nigdy utrzymywać kurczowo zaciśniętych rąk w trakcie marszu z kijkami. Po prostu rozpocznijcie marsz i idźcie tak długo, aż Wasz krok stanie się normalny, naturalny i wygodny, natomiast ramiona swobodnie będą się poruszały w przód i w tył z każdym krokiem (im więcej się będziecie nad tym zastanawiać, tym trudniej to będzie wykonać!). Początkowo gumowe nakładki grotów mają ciągnąć się po ziemi; nie należy martwić się o ich zużycie podczas nauki – są bardzo wytrzymałe na ścieranie się. Sami się zorientujecie, kiedy Wasz krok stanie się normalny, podobnie jak podczas nauki chodzenia nikt Wam nie musiał mówić, że już osiągnęliście właściwy rytm kroków, tak i teraz chodząc z kijkami, szybko rozpoznacie to samo, pod warunkiem, że nie włączycie w to Waszego umysłu. Jeśli jednak

tak się stanie i zgubicie normalny rytm, wtedy zatrzymajcie się i zacznijcie wszystko od początku, idąc tak długo, aż umysł wyłączy się i przestanie Was rozpraszać – wtedy normalny rytm marszu szybko powróci. Podobnie należy postąpić, gdy zgubicie koordynację ruchową związaną z naprzemianstronną pracą rąk i nóg. Jest taka technika rozpoczęcia marszu, którą można nazwać „rozrusznikiem lub szybkim startem” („kick-start”), a która na pewno pomoże tym z Was, którzy będą mieli ciągłe kłopoty z koordynacją pracy rąk i nóg.

W technice „kick-start” należy rozpocząć od ustawienia dowolnej nogi przed sobą, w wykroku, a następnie wyciągnąć do przodu przeciwną rękę, tak, aby była w pozycji „handshake”. Ta ręka, która jest po stronie nogi wykroczonej, powinna luźno zwisać wzdłuż tułowia. Z takiej pozycji wyjściowej („kick-start”) po prostu lekko odchylcie się w tył, a następnie odepchnijcie się nogą zakroczną. Wtedy ręka przeciwna automatycznie wysunie się do przodu, a gdy zaczniecie opuszczać tamtą wyprostowaną rękę, to rozpoczniecie marsz z idealną koordynacją ruchową nóg i rąk. Gdy jednak znowu zgubicie koordynację, zatrzymajcie się i rozpocznijcie technikę „kick-start” jeszcze raz.

Czasami, gdy wszystko inne zawodzi, dobrze jest włączyć sobie (lub zanucić) podczas marszu dobrze znaną, energiczną melodię wojskową w stylu „Colonel Bogie March”, co pomoże Wam skoordynować krok nogi wykroczonej z jednoczesnym wysuwaniem do przodu kijka ręki przeciwnej. Chodzi o to, że wybijany rytm marszowy melodii pokrywa się ze stawianiem stopy i grota kijka na podłożu. Skupienie się na takiej technice marszowej i rytmie melodii jednocześnie wyłącza Wasz umysł, co pomoże Wam przestać rozmyślać o szczegółach techniki i pozwoli osiągnąć naturalny krok, ponieważ Exerstriding jest tak łatwe i naturalne jak zwykły chód.

Gdy już będziecie w stanie rytmicznie maszerować i wyciągać rękę do pozycji „handshake”, to z każdym krokiem poczujecie, jak grot kijka ląduje na podłożu i tworzy w ten sposób opór dla ramienia, które będzie przesuwane w tył. Teraz należy pokonać ten opór, pchając kijek do tyłu, i właśnie to jest początek techniki marszu z kijkami zwanej exerstriding!

Staliście się czworonogiem (mając dwie dodatkowe nogi w postaci kijków, stanowiących też dwa dodatkowe punkty podparcia oraz odciażających Wasze stawy)! Starajcie się uzyskać możliwie jak największy napęd za pomocą mięśni górnej połowy ciała, a rozpoczniecie maksymalizowanie korzyści wynikających z tej wersji marszu, podczas której zaangażowane jest całe ciało. Pamiętajcie, aby nie ścisnąć kurczowo rękoności ani nie próbować obserwować, gdzie lądują grotki kijków. Nie należy podnosić kijków i ich wbijać. Należy tylko wysuwać ręce do pozycji „handshake”.

Gdy kończyny górne wahadłowo poruszają się do przodu, to grotki kijków automatycznie lądują we „właściwym” miejscu, a kijki ustawiają się pod właściwym (nigdy 90 stopni!) kątem względem podłoża. Jeżeli uda się Wam utrzymywać lekki chwyt rękoności podczas wysuwania kijków w przód, to grotki będą stale opuszczać podłoże i ponownie lądować we właściwym miejscu. Zawsze należy próbować stawiać grotki jak najlżej, a gdy już dotkną podłoża, to wtedy wywierać możliwie największy nacisk na kijki. Na początku możecie mieć kłopoty z podskakującymi lub ślizgającymi się grotkami, gdy te dotykają podłoża. Może to wynikać z lepszej kontroli kijka za pomocą dominującej ręki w stosunku do ręki słabszej i kłopotów z koordynacją odpowiedniego odepchnięcia obu rąk, a także z niewłaściwego „złapania” podłoża przez grotki podczas każdego kroku. Należy być cierpliwym i przejść ten etap początkowego „czworakowania z kijkami”, zanim Wasza technika chodzenia poprawi się i dojrzeje do stanu perfekcji. Może to potrwać parę dni lub tygodni, zanim poczujecie się w pełni zrelaksowani i nieskrępowani techniką Exerstriding, ale wkrótce stanie się ono tak automatyczne i swobodne jak zwykłe chodzenie.

Uchwyt Pompy Wodnej.

Podobnie jak większość ludzi uczących się chodzić techniką Exerstriding bez instruktora, zapewne Wy także często staracie się trzymać wasze ramiona nieruchomo, dopóki nie zwróćcie szczególnej uwagi na opanowanie poprawnej i skuteczniejszej techniki. Bez fachowego oka instruktora większość ludzi będzie odpychać się kijkami, otwierając i zamykając staw łokciowy, zamiast pompować całą kończyną górną w ruchu wahadłowym. Należy pamiętać, że kończyna górna jest w istocie dźwignią, która transferuje główną pracę do wykonania podczas exerstriding do dużych grup mięśniowych tułowia. Zatem kończyna górna powinna utrzymywać ustaloną pozycję z nieznacznym zgięciem w stawie łokciowym i powinna poruszać się ruchem obrotowym, inicjowanym w stawie barkowym. Jeżeli kiedykolwiek obsługiwaliście starą pompę wodną, to powinniście dostrzec podobieństwo pomiędzy ruchem kończyny górnej a ruchem uchwytu pompy. Jeżeli ten obraz ruchu kończyny górnej podczas marszu exerstriding, podobny do poruszania się uchwytu pompy, utrwali się w Waszym umyśle i nie zapomnicie o wysuwaniu ręki do pozycji „handshake” z każdym krokiem, to szybko opanujecie perfekcyjną technikę. Im więcej uwagi poświęćcie dopracowaniu dobrej techniki, tym więcej ogólnych korzyści uzyskacie z uprawiania exerstriding!

Podobnie jak w narciarstwie biegowym, kończyny górne i dolne powinny poruszać się w płynnym, rytmicznym tempie. Wasz krok podczas exerstriding powinien być taki sam, jak podczas normalnego, swobodnego marszu. Gdy odpychacie się za pomocą mięśni górnej połowy ciała, aby pomóc sobie w poruszaniu się do przodu, to często wydłużacie krok, więc należy uważać, aby powrócić do naturalnej długości kroku, starając się cały czas poruszać w możliwie jak najbardziej płynnie. Tylko odpowiednia praca rąk umożliwi mięśniom górnej połowy ciała wykonać jak największą pracę. Jeśli w trakcie marszu poczujecie, że wasze tricepsy (prostowniki ramion) męczą się zbyt szybko, oznacza to, że prawdopodobnie praca kończyn górnych jest nieprawidłowa. Podczas exerstriding powinniście być w stanie dostrzec jak wasze ramiona poruszają się do przodu i w tył. Jeżeli spojrzycie w dół, a Wasze przedramiona będą się poruszały przy względnie nieruchomych ramionach, to czas, abyście sobie przypomnieli zasadę „ruchu pompy wodnej” i pozycji „handshake”.

Prawidłowa praca kończyn górnych pozwoli Wam na zaangażowanie maksimum masy mięśniowej. Im większa masa mięśniowa będzie zaangażowana, tym większy wydatek energetyczny (więcej spalonych kalorii), tym większy poziom rozwoju układu sercowo-naczyniowego i mniejszy stres umiejscowiony w pojedynczym stawie czy mięśniu.

Prawdziwy sekret Exerstriding

Jest istotna różnica pomiędzy biomechaniką ruchu w Exerstriding a popularnymi technikami europejskimi Nordic walking. Tym, co zdecydowanie odróżnia Exerstriding, jest oryginalna i unikalna technika ręki "wyciągniętej w celu powitalnego uścisku lub chwycenia rękojęści pompy wodnej" oraz „pompowania wody” ruchem całej kończyny górnej - nieco zgiętej w stawie łokciowym - z punktem obrotu w stawie barkowym, co umożliwia najskuteczniejsze przeniesienie siły (na zasadzie długiego ramienia dźwigni, gdzie punktem podparcia jest staw barkowy, długim ramieniem jest kończyna górna, a krótkim ramieniem jest odcinek od stawu barkowego do punktu przyczepu mięśni pasa piersiowego, ramiennego i grzbietowego) największych grup mięśni korpusu i górnej połowy ciała w celu uzyskania napędu. To

wszystko odbywa się przy jednoczesnym zachowaniu naturalnego i wygodnego kroku podczas marszu z kijkami. Opór podłoża, będący efektem wbicia się w nie grota kijka, jest pokonywany siłą mięśni piersiowych i grzbietu, które są przyłączone najbliżej punktu obrotu, czyli stawu barkowego. Im bliższa odległość między punktem obrotu a punktem przyłożenia siły (mięśnie piersiowe i grzbietu), tym mniejsza korzyść mechaniczna, a więc, zgodnie z regułą dźwigni, tym więcej siły trzeba przyłożyć, aby pokonać opór. Podobnie, im dłuższe ramię dźwigni (kończyna górna wysunięta do pozycji „handshake”), tym mniejsza korzyść mechaniczna i większy wysiłek potrzebny do wykonania pracy. Przekłada się to na zwiększony wysiłek mięśni i maksymalizowanie wydatku energetycznego (większe spalanie kalorii). Utrzymanie tułowia we właściwej pozycji podczas marszu możliwe jest także dzięki dużemu zaangażowaniu mięśni pleców i brzucha, natomiast utrzymanie prawidłowej pozycji „handshake” kontrolują prostowniki ramion (tricepsy).

Zatem, choć wydaje się, że to kończyny górne są jedyną częścią górnej połowy ciała, pracującą podczas marszu exersriding, to całkowita „biomechanika” (kończyny, barki, cały tułów) exersriding może być nawet bardziej kompleksowa niż biomechanika normalnego chodu. Ponieważ tak dużo mięśni górnej połowy ciała jest zaangażowanych w exersriding, to żaden pojedynczy mięsień nie pracuje z intensywnością, która jest nawet zbliżona do jego granic możliwości, za to całkowita praca wykonana podczas setek lub tysięcy skurczów tak wielkiej masy dużych grup mięśniowych jest tym prawdziwym sekretem exersriding!

DOSKONALENIE TECHNIKI, CZYLI CO WARTO ZAPAMIĘTAĆ

Intensyfikuj całkowity wysiłek – tu nie chodzi o szybkość!

Podczas gdy pracujecie nad opanowaniem prawidłowej techniki, ważne jest, aby maszerować w wygodnym, umiarkowanym tempie. Jeśli zazwyczaj chodzicie w dość wolnym tempie, to z pewnością zauważycie, że będziecie przyspieszać, gdy rozpoczniecie trenować exersriding. Jeśli chodzicie dość szybko (15 min i mniej na 1 milę) w celu zwiększenia intensywności treningu, to powinniście zwolnić do około 17min/1milę w trakcie exersriding. Angażując duże grupy mięśni górnej połowy ciała do pracy, uzyskacie lepszy efekt podczas exersriding w tempie 17-18min/1milę, niż uzyskalibyście podczas zwykłego marszu w tempie 14-15min/1 milę. Ponad 50% Waszej masy mięśniowej jest zlokalizowane w górnej połowie ciała, więc jeśli zaangażujecie ją, to całkowita intensywność pracy jest ważniejsza dla pozytywnych efektów treningowych niż szybkość. Uważam, że można osiągnąć maksimum całkowitej intensywności i korzyści z uprawiania exersriding w tempie 17-18min/1 milę.

Utrzymujcie swobodną, normalną długość kroku

Ponieważ górna połowa ciała pracuje tak, aby pomóc Wam uzyskać napęd podczas marszu, zdarza się często, że pozwalacie sobie na wydłużanie kroku. Zwracajcie uwagę na utrzymanie prawidłowej, normalnej i swobodnej długości kroku. Jednym ze sposobów unikania wydłużania kroku jest utrzymywanie lekko zgiętego kolana nogi wykroczonej, co także pozwoli na utrzymanie większej płynności kroku. Należy także utrzymywać wyprostowaną sylwetkę i nie pochylać się do przodu. Maszerować w pełnym wyproście („wysokim wzroście”)!

Pracujcie nad lekkim stawianiem kijków

Nie powinno się oddziaływać żadną siłą Waszych mięśni na kijki, zanim grot nie dotknie podłoża. Pracujcie nad rozwinięciem dobrego „timingu” (wycucia rytmu marszu z kijkami)! Mocne odepchnięcie zaraz po tym, jak grot dotknie podłoża, zwiększy bezpieczeństwo oraz efekty, a właściwie przedłuży żywotność nakładek asfaltowych/grotów. Stosowanie siły na kijki Exerstrider zanim groty dotkną podłoża, będzie skutkowało kontuzją, a także nadmiernym zużyciem grotów/nakładek.

Nigdy, przenigdy nie zapominajcie o technice “pompowania wody” i “handshake”!!

Prawidłowa praca kończyn górnych jest być może tym najważniejszym czynnikiem podczas pracy nad dobrą i skuteczną techniką, także decydującym o maksymalizowaniu korzyści z uprawiania exerstriding. Jeśli wyciągnięcie kończynę górną do pozycji „handshake” i będziecie nią poruszali podobnie jak uchwytem pompy wodnej, to zwiększycie korzyści z każdym krokiem marszu. Mogę Was zapewnić, że jeśli nie przyłożycie należytej uwagi do tych dwóch podstaw dobrej techniki, to pod koniec treningu Wasze tricepsy będą przeciążone wskutek unieruchomienia ramienia na rzecz zginania i prostowania przedramienia w stawie łokciowym w celu posuwania się do przodu. Waszym celem jest zaangażowanie jak największej ilości dużych grup mięśniowych, aby zbudować całkowitą sprawność fizyczną. Jeśli prostowniki ramion pracują zbyt ciężko, oznacza to, że czas przyjrzeć się Waszej technice.

Efekty/korzyści, jakie osiągniecie, pojawią się w bezpośredniej proporcji do całkowitej zużytej energii

Badania naukowe wykazały, że prawdopodobnie zwiększy się Wasze pochłanianie tlenu oraz konsumpcja kalorii o 25% bez szczególnie odczuwalnego wysiłku. Jeśli jednak zwiększycie wysiłek podczas odpychania się górną połową ciała, osiągniecie nawet większe korzyści. Jeśli naprawdę poprawicie siłę górnej połowy ciała oraz wytrzymałość i skoncentrujecie się naprawdę na pracy górnej połowy ciała, to, jak pokazały badania laboratoryjne, możliwe jest zwiększenie pochłaniania tlenu i spalanie kalorii aż o 75%! (w porównaniu z normalnym chodem w tym samym tempie). Zawsze ważniejszy jest całkowity wysiłek i jego intensywność niż szybkość Waszego marszu.

Chwytajcie rękojeść kijków Exerstrider bardzo lekko

Intensywność treningu nie ma nic wspólnego z tym, jak mocno będziecie trzymać rękojeści kijków. Starajcie się zawsze dążyć do utrzymywania lekkiego, swobodnego chwytu rękojeści. Nie musicie kontrolować ruchu kijków, kąta ich ustawienia czy położenia grota podczas ich lądowania na podłożu. Jeśli po prostu będziecie prawidłowo wykonywali ruchy kończynami górnymi, to wszystkie te sprawy wydarzą się automatycznie. Kurczowe trzymanie rękojeści spowoduje jedynie napięcia i zmęczenie rąk i przedramion. Oczywiście mięśnie rąk i ramion będą się kurczyć podczas siłowego odpychania się i ruchu kończyn w tył, ale cały czas starajcie się utrzymywać rękojeść tak swobodnie i luźno, jak to jest możliwe. Specjalnie zaprojektowana rękojeść kijków Exerstrider pozwala na zminimalizowanie wysiłku i pełną kontrolę rękojeści.

Pomyślcie o trenowaniu exerstriding jako o inwestycji w swoje zdrowie

Osobiście traktuję Exerstriding jako sposób na uzyskanie możliwie największej stopy procentowej z mojej inwestycji w trening zdrowotny. Podczas gdy inwestujecie nie więcej czasu niż zainwestowalibyście w normalne chodzenie, uzyskujecie jednocześnie skuteczny trening oporowy całego ciała. Będziecie zwiększać tętno treningowe o 10-15 uderzeń na minutę oraz właściwie zredukujecie kontuzjogenne obciążenia stawów biodrowych, kolanowych i stóp o 20-30%! Pomożecie także sobie w utrzymaniu całkowitej gęstości mineralnej kości. To znacznie więcej niż otrzymanie w prezencie tostera za założenie rachunku w nowym banku! A przede wszystkim, to nie zawierający żadnego ryzyka sposób, gwarantujący Wam, że otrzymacie zwrot w postaci lepszych rezultatów za każdą minutę spędzoną na treningu (a nie ma nic bardziej motywującego niż pozytywne efekty, gdy chcecie uczynić trening regularną częścią Waszego życia).

Pozdrawiam Miłośników Chodzenia z Kijkami po Zdrowie,

Opracował:
Piotr Kowalski
www.nordicwalk.pl