

## **„Metoda Exerstriding Nordic Walking, czyli postawcie na swoje zdrowie raczej niż na fitness i sport”**

Słowo „prozdrowotne ćwiczenie ruchowe” można zdefiniować w prosty sposób, jako „zrobienie dobrego użytku z naszego ciała”. Zbyt często, myśląc kategoriami współczesnego fitness, trenujemy ludzi jak sportowców w taki sposób, że organizmy wielu z nich nie tylko „nie są dobrze użytkowane”, ale zazwyczaj wręcz „maltretowane” nadmiernym obciążeniem. Takie podejście można by nazwać sportowym paradygmatem fitness. Nordic walking jest powszechnie promowany, jako "sport". Właściwie nie ma nic złego w uprawianiu sportu, ale faktem jest, że aby przetrwać jakąkolwiek aktywność sportową należy być sprawnym fizycznie do tego konkretnego sportu.

Moją filozofią szkolenia adeptów Nordic walking - opartą na własnych wieloletnich przemyśleniach oraz wymianie poglądów w ramach grupy eksperckiej **World Nordic Walking Alliance (WNWA)** pod kierownictwem światowego pioniera „**chodzenia z kijkami po zdrowie**”, Amerykanina **Toma Rutlina** – nie jest trenowanie ludzi, aby byli sprawni do uprawiania sportu Nordic walking, ale takie „wyregulowanie” ich organizmów, aby były one **funkcjonalnie „sprawne do prowadzenia” długiego i zdrowego życia zawodowego i osobistego.**

Naszą misją (WNWA) jest pokazanie, że w **Nordic walking drzemie ogromny potencjał dla globalnego zdrowia publicznego**, które można osiągnąć dzięki promowaniu takiej wersji Nordic walking, która jest naturalna, łatwa do nauczenia, efektywna (a przez to wysoce motywująca), a także atrakcyjna i odpowiednia dla ludzi w każdym wieku bez względu na ich zdolności ruchowe, aktualny stan zdrowia i poziom kondycji fizycznej.

Powszechnie sądzi się, że Nordic walking, definiowany, jako „*fitness walking za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków*”, miał swoje początki w Finlandii w 1997. Jednakże to **Tom Rutlin** rozpoczął stosowanie kijków w celu odniesienia korzyści zdrowotnych już w 1985 roku - **a więc dekadę wcześniej zanim Finowie wprowadzili swoją wersję chodzenia z kijkami i nazwali ją Nordic walking** - aby w 1988 roku ukuć własny termin dla *fitness walking za pomocą specjalnie zaprojektowanych przez siebie kijków* i nazwać „**Exerstriding**”, co oznacza równoczesne ćwiczenie (ang. *exercising*) niemalże wszystkich najważniejszych mięśni całego ciała podczas energicznego marszu (ang. *striding*).

Zbyt długi krok w tradycyjnym, sportowym paradygmacie Nordic walking powoduje niebezpieczne przeciążenia w obrębie stopy (hamująca siła pięty uderzającej o podłoże) oraz stawu kolanowego.

**Exerstriding** można inaczej nazwać „**Naturalnym Nordic walking**”, gdyż promuje on wygodną, naturalną długość kroku, a zwiększenie intensywności wysiłku nie jest uzależnione od wydłużenia kroku czy szybszego tempa marszu. Biomechanika ruchu, przypominająca „wyciągnięcie ręki do powitania i operowanie rękojeścią pompy wodnej” najskuteczniej „robi dobry użytek z naszego ciała”, angażując całkowitą masę mięśniową w sposób, który nie tylko spala więcej kalorii, ale, co ważniejsze, „reguluje” metabolizm.

**Zdrowie** można osiągnąć „nastawiając” nasze ciało na **stan równowagi/homeostazy**. Formę sportową poprawia się kosztem zdrowia układu immunologicznego i ciągłego uszkodzania organów wolnymi rodnikami, czyli efektem ubocznym treningu na granicy wytrzymałości organizmu sportowca.

Chcąc promować **zdrowie publiczne** powinniśmy mieć na uwadze to, że **trening sportowy po prostu nie ma nic atrakcyjnego do zaoferowania dla większości ludzi**, – którzy nie uważają siebie za „sportowców”.

Choć sport może odgrywać jakąś ważną, konstruktywną rolę w kulturze masowej, to jednocześnie może być ogólnie szkodliwy dla zdrowia tych, którzy próbują rywalizować, zwłaszcza, jeśli dominującym paradygmatem fitness jest trening sportowy o wysokiej intensywności. Ogromna większość ludzi nie jest fizycznie przygotowana na podejmowanie sportowych wyzwań lub nie są oni w ogóle zainteresowani trenowaniem w/g zasady „nie ma bólu, nie ma korzyści”, która powinna być zarezerwowana dla treningu sportowego.

**Exerstriding** „robi dobry użytek z naszego ciała”, angażując cały układ szkieletowy, który jest strukturalnym rusztowaniem architektury ciała ludzkiego(promując procesy kostnienia ważne dla zdrowych i mocnych kości), aktywując oraz "regulując" całą neuro-mięśniowo-powięziową strukturę mięśni, ścięgien, więzadeł, kontrolując reakcje neurologiczne w sposób zaprogramowany w ludzkim DNA, aby bezpiecznie budować równowagę, siłę i zdrowy metabolizm, a przede wszystkim bardziej niż inna forma ćwiczeń ruchowych, **Exerstriding wspomaga** zarówno funkcjonowanie układów naczyniowych, neurologicznych, limfatycznych jak i endokrynologicznych, wszystkich niezbędnych dla „nastawienia” naszego organizmu na **zdrowy stan homeostatyczny**.

**Exerstriding** jest **prozdrowotną formą** Nordic walking, która ma największy potencjał do aktywowania ogromnej rzeszy tych osób, które nie podjęły jeszcze regularnej aktywności fizycznej. Promując **Exerstriding**, mamy nadzieję mieć gruntowny wpływ na zdrowie milionów a także na koszty opieki zdrowotnej ponoszone przez rządy i pracodawców.

Piotr Kowalski

International Coach and Instructor of EMNW

INWA Master Trainer

World Nordic Walking Alliance

Polska Szkoła Nordic Walking & Wellness

[www.nordicwalk.pl](http://www.nordicwalk.pl)