

ABC Nordic Walking – wywiad z INWA Coach Piotrem Kowalskim

Nordic Walking ABC

Co to jest Nordic Walking?

Nordic Walking to Skandynawski Spacer z kijkami Śladem Finów, którzy nadali nazwę tej aktywności ruchowej w 1997 roku. Nazwa odzwierciedla region Europy, w którym sporty związane z wykorzystywaniem kijków narciarskich, trekkingowych i innych są nieodłączną formą podtrzymywania aktywności ruchowej, masowego sportu i rekreacji, oraz najzdrowszą formę ruchu jaką jest spacerowanie, szybki marsz czy też przełajowe marsze i biegi narciarskie.

Nordic Walking to połączenie marszu z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków, których umiejętne używanie angażuje górną połowę naszego tułowia podczas energicznego spaceru.

Kto zapoczątkował Nordic Walking?

Korzenie Nordic Walking sięgają czasów starożytnych – gdy pasterze i pielgrzymi używali kijków do podpierania się podczas marszu w trudnym terenie. To właśnie turyści nauczyli się od nich korzystania z kijków wędrując po wrzosowiskach i górach. Na stromych zboczach gór Centralnej Europy używali nawet dwóch kijków. Kijek jest używany podczas pieszych wędrówek jako wsparcie i jako przybór pomagający kontynuować marsz.

Kolejne źródło Nordic Walking można odnaleźć w letnich ćwiczeniach narciarzy, które bardzo przypominają obecną formę sportowego wykorzystywania kijków w Finlandii. Narciarze używają kijków 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 kijków 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.

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

Kto wyprodukował pierwsze na świecie kijki do uprawiania Nordic Walking?

Fińska firma Exel jest pierwszą i oryginalną marką Nordic Walking. Jest to wiodący producent kijków zrobionych z połączenia włókna węglowego i szklanego, oraz autor koncepcji Nordic Fitness Sport wykorzystującej innowacyjne produkty i akcesoria najwyższej jakości do całorocznego uprawiania sportów z kijkami.

Firma Exel stworzyła również system szkolenia instruktorów oraz zestaw ćwiczeń niezbędnych do przeprowadzenia prawidłowej rozgrzewki i stretchingu.

Na czym polega koncepcja Exel Fitness Sports?

NORDIC FITNESS SPORTS™ kompleksowa koncepcja na uzyskanie lepszej sylwetki i zdrowszego ciała. Exel wprowadził i rozwinął całoroczną koncepcję Nordic Fitness Sports™, która oferuje entuzjastom fitness łatwy i przyjemny sposób na cieszenie się zdrowym i aktywnym stylem życia. Koncepcja Nordic Fitness Sports™ obejmuje takie efektywne formy aktywności ruchowej jak Nordic Walking, Nordic Blading, Nordic Fitness Skiing™ i Nordic Snowshoeing (Nordyckie spacerowanie z kijkami, Nordycką jazdę na łyżworolkach z kijkami, Nordyckie narciarstwo fitness z kijkami, oraz Nordyckie spacerowanie po głębokim śniegu z kijkami i specjalnymi butami).

Te bezpieczne i efektywne aktywności ruchowe są najlepszymi formami ćwiczeń dla zwiększenia sprawności fizycznej, wspomagania redukcji wagi i poprawy jakości życia nas wszystkich.

Na czym w skrócie polega technika Nordic Walking?

Należy przede wszystkim chodzić w sposób naturalny, z rozluźnionymi barkami i trzymaniem kijków i rąk blisko tułowia. Prawidłowy rytm marszu to połączenie naprzemiennej pracy ramion i kończyn dolnych, pamiętając o tym, że gdy lewa stopa wysuwa się do przodu, to również jednocześnie podąża za nią prawa ręka z kijkiem wbijanym w podłoże pod kątem około 60 stopni (nigdy prostopadle). Po odepchnięciu od podłoża pod koniec tego ruchu należy pamiętać, aby zrelaksować rękę co ułatwi również kolejne wbicia kijka.

Kto może uprawiać Nordic Walking?

Jedną z głównych zalet Nordic Walking jest fakt, że jest to idealna forma aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, która służy tym grupom ludzi, którzy szukają urozmaicenia w swoich metodach treningowych, potrzebują dodatkowej motywacji, aby zwiększyć swoją aktywność fizyczną, którzy chcą uzyskać treningowy poziom intensywności tętna bez zwiększania odczuwalnego wysiłku, którzy chcą skupić się na różnych aspektach sprawności fizycznej (każdy może łatwo poprawić swoją wytrzymałość, giętkość, siłę i wytrzymałość mięśniową jedynie za pomocą pary profesjonalnych kijków), i w rezultacie poprawić jej poziom, a to powinno doprowadzić do uzyskiwania lepszych wyników sportowych. Nordic Walking jest uprawiany na trzech poziomach zaawansowania: Zdrowotnym, Fitness i Sportowym.

Technika rekreacyjno-zdrowotna jest zalecana dla tych osób, które mają wszelkiego rodzaju ograniczenia ruchowe, aby pracować nad swoją kondycją i zdrowiem na niskim poziomie intensywności, w miły i przyjemny sposób. Podczas spacerów ze specjalnie zaprojektowanymi kijkami, stawy są odciążane, zwiększa się ulga i komfort w okolicach szyjno-barkowych a plecy i kręgosłup i są wspierane. Nordic Walking przynosi zatem ulgę dla tych, którzy narzekają na ograniczenia ruchomości i bóle w okolicach kręgosłupa, stawów biodrowych, kolanowych i skokowych.

Technika fitness jest ćwiczeniem całego ciała. Podczas prawidłowo wykonywanej techniki, ćwiczący poznają na sobie wszystkie pozytywne efekty tej formy treningu. Tętno serca jest przeciętnie 5-17 uderzeń wyższe a konsumpcja energii wzrasta aż do 46%. Jak pokazują te statystyki wytrzymałość osoby uprawiającej Nordic Walking jest trenowana już od pierwszej sesji treningowej. Nordic walking można uprawiać samodzielnie, ale trening w grupie jest bardzo motywujący i przyjemny.

Technika sportowa jest odpowiednia dla bardzo wytrenowanych sportowców którzy pragną wyzwać w aktywności sportowej gdzie ćwiczy się do granic fizyczne możliwości .poprzez dobrze zaprojektowany program treningowy, Nordic Walking staje się czymś więcej niż tylko chodzeniem z kijkami. Oprócz technik treningu górskiego, chodzenia, biegania skakania po różnych podłożu, istotną częścią techniki sportowej są ćwiczenia wzmacniające wszystkie duże grupy mięśniowe.

Jakie są główne zalety uprawiania Nordic Walking?

Badania już wykazały, że dobry trening techniki Nordic Walking jest bardzo ważny, aby osiągnąć udowodnione naukowo korzyści zdrowotne a mianowicie:

- Nordic walking może uprawiać każdy, bez względu na wiek i poziom sprawności fizycznej.
- Każdy może odnieść korzyść ,określając cel i intensywność treningu.
- To znakomite ćwiczenie na świeżym powietrzu, usprawniające układ oddechowy i sercowo-naczyniowy.
- Nordic walking efektywnie trenuje wszystkie mięśnie kończyn dolnych, prostowniki kończyn górnych, wzmacniając mięśnie tułowia, ramion i barków.
- Zwiększa także mobilność górnego odcinka kręgosłupa, łagodząc napięcie mięśniowe w okolicy barków.
- Chód z kijkami jest 40% bardziej efektywny niż bez.
- Puls zwiększa się do poziomu, który utrzymuje serce i układ krążenia w dobrej kondycji.
- W zależności od prędkości, Nordic walking konsumuje 400 kalorii na godzinę, podczas gdy zwykły chód pochłania 280 kalorii w tym samym czasie.
- Nordic walking w porównaniu ze zwykłym chodem spala przeciętnie od 20% do 40% więcej kalorii.
- Zwiększa pobór tlenu przeciętnie o 20-58%, w zależności od intensywności wbijania kijków.
- Zwiększa wytrzymałość i tonus mięśni tułowia, ramion i brzucha.
- Nordic walking nie obciąża nadmiernie i nie pogarsza stanu obolałych stawów, zwłaszcza kolanowych.
- Jednocześnie redukuje obciążenie kolan u osób otyłych.
- Jest bezpieczną formą ćwiczeń na twardych i śliskich nawierzchniach.
- Kijki umożliwiają utrzymanie lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas chodu w trudnym terenie.

Nordic walking jest też świetnym sportem dla wszystkich, zwłaszcza dla tych, którzy:

- Mają trudności z uzyskaniem treningowych wartości tętna podczas zwykłego chodu.
- Szukają urozmaicenia w swoich programach treningowych.
- Są byłymi biegaczami, chcącymi uzyskać taką samą intensywność jak przy bieganiu, ale bez dużego obciążania stawów.
- Potrzebują zwiększyć wydatek energetyczny, ale mają ograniczenia prędkości chodu.
- Potrzebują zrzucić wagę dla celów zdrowotnych.
- Potrzebują motywacji, aby zwiększyć swoją aktywność ruchową.
- Są pacjentami kardiologicznymi i szukają bezpieczniejszej formy rehabilitacji ruchowej.
- Są w podeszłym wieku.
- Mają problemy ortopedyczne, zaburzenia równowagi i nie mogą nadmiernie obciążać stawów.

Jak długo powinna trwać sesja treningowa Nordic Walking?

Nordic Walking powinien być uprawiany przez względnie długi okres czasu, to jest, od 30 minut do 2 godzin jednorazowo. Tempo powinno być stałe a tętno nie powinno przekraczać 120-150 uderzeń na minutę.

Dlaczego Nordic Walking jest tak popularny i fascynujący?

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.

Gdzie można nauczyć się Nordic Walking?

Najlepszym sposobem nauczenia się prawidłowej techniki jest wzięcie udziału w zajęciach Nordic Walking organizowanych przez certyfikowanych instruktorów INWA (Międzynarodowego Stowarzyszenia Nordic Walking), którzy nie tylko pomogą opanować technikę, ale ułożą efektywny i zarazem przyjemny program treningowy.

Aktualną listę instruktorów INWA w Polsce można znaleźć na mojej stronie: www.nordicwalk.pl