

Szanowni Państwo,

*Bieżący numer poświęcamy aktywności ruchowej
oraz prezentacji bieżących działań Sopockiego
Uniwersytetu Trzeciego Wieku.*

*Życzymy miłej lektury i zapraszamy do
współtworzenia kolejnego numeru czasopisma.*

Zespół redakcyjny

Spis treści

Nordic Walking - co to takiego? - strona 2

Narciarstwo bez nart! - strona 3

Korzyści z uprawiania Nordic Walking - strona 5

Technika Nordic Walking - strona 6

*Rozgrzewka - jej znaczenie w treningu Nordic Walking -
strona 9*

Nordic Walking - marsz po zdrowie - strona 10

Technika klasyczna Nordic Walking - strona 14

Dwa kółka - mnóstwo zdrowia - strona 16

Działalność Sopockiego UTW - strona 18

Informacje o naborze na Sopocki UTW - strona 20

Nordic Walking - co to takiego?

Nordic Walking jest dyscypliną, która dopiero zdobywa sobie rzesze zwolenników w naszym kraju. Szacuje się, że w Polsce uprawia go ok. 4-5 tysięcy ludzi. Jest to bardzo niewielka grupa w porównaniu z innymi krajami europejskimi. Wiadomo jednak, że istnieje ogromna rzesza ludzi zainteresowanych tą formą aktywności ruchowej.

Jest to najbardziej naturalna aktywność ruchowa - czyli marsz, wzbogacona o uruchomienie obręczy barkowej poprzez użycie specjalnie zaprojektowanych kijów. Kije te są pewnym połączeniem kijów trekkingowych i od nart biegowych. Specjalne uchwyty umożliwiają przeniesienie obciążeń, odciążenie zarówno stawów kolanowych, jak i kręgosłupa. Technika marszu jest też pewnym połączeniem marszu tradycyjnego (bez użycia kijów) lub chodu sportowego z techniką jazdy na nartach biegowych - odpychania się od podłoża. Prostota i łatwość takiej aktywności, a zarazem jej bezpieczeństwo umożliwia uczestnictwo w niej osób z różnego przedziału wiekowego i różnej kondycji fizycznej. Można uprawiać Nordic Walking w każdym klimacie, w dowolnym terenie, na wszystkich nawierzchniach i co ważne - przez cały rok i przez każdego!

W zajęciach mogą brać udział zarówno osoby młode wysportowane, jak i

Dla kogo?

osoby nie mające na co dzień czasu na żadną aktywność ruchową oraz osoby w wieku podeszłym, które dzięki „dodatkowej parze nóg” mogą maszerować dużo bardziej bezpiecznie (...). Podczas zajęć często powstają grupki. Biorący udział w zajęciach mogą być podzieleni na grupy zainteresowań. Aby rozpocząć zajęcia z Nordic Walking nie potrzeba wiele. Po za chęcią wyjścia, ruszenia się z domu potrzeb-

Jak zacząć uprawianie Nordic Walking?

ne jest wygodne obuwie dostosowane do warunków atmosferycznych i pory roku, ubranie sportowe - wygodne do marszu - oraz para kijów do Nordic Walking. Kije powinny być dostosowane zarówno do wzrostu, jak i predyspozycji fizycznych danej osoby. Dobrze jest przynajmniej kilka pierwszych zajęć odbyć pod okiem instruktora, który pokaże technikę marszu Nordic Walking i jednocześnie dopasuje odpowiednie kije.

Piotr Kowalski
INWA National Coach for Poland



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 wędrownkach pieszych jako wsparcie i jako przybór pomagający kontynuować marsz, zatem kije były używane w innym celu niż w dzisiejszej formie aktywności ruchowej. Kolejne źródło Nordic Walking można odnaleźć w letnich ćwiczeniach narciarzy, które bardzo przypominają obecna 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 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 kijków ze zwykłym marszem. Badania te

Narciarstwo bez nart! - ciąg dalszy

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 kijków 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 kijków, 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 Urheiluo-pisto. 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 chodźców. 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.

Piotr Kowalski
INWA National Coach for Poland

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 rozluźniają-

ce 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. (...) 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.

Piotr Kowalski
INWA National Coach for Poland



Technika Nordic Walking - wprowadzenie

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 wyprostu 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 (wykroczna) 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 rozluźnienia 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,

Technika Nordic Walking - ciąg dalszy

- 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 stop-

ni 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.

$$\text{DŁUGOŚĆ KIJKA} \\ = 0.72 \times \text{wzrost osoby}$$

Właściwości kijka

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 linią 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 było pracować, jest także dostępny jako zapasowy. Trzon kijka powinien być lekki i elastyczny. Materiał, z którego jest wykonany, powinien wytrzymać teryny o różnym podłożu oraz nacisk osób

Technika Nordic Walking - ciąg dalszy

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 odpowiedniość do chodzenia jest pod wieloma względami gorsza.

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 mięśnie, 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
Tekst przetłumaczył z angielskiego:
Piotr Kowalski INWA
National Coach for Poland*

Nordic Walking to nowa forma aktywnego wypoczynku, rodem ze Skandynawii. Mogą go uprawiać wszyscy, bez względu na wiek, kondycję fizyczną czy miejsce zamieszkania. Dyscyplinę tę można uprawiać wszędzie zarówno w górach, jak i na plaży, w parkach i podmiejskich lasach, na naturalnym podłożu jak i na asfaltowych chodnikach. Nordic Walking pozwala trenować i utrzymywać ciało w dobrej kondycji.

Korzystnie wpływa na serce, mięśnie oraz układ krwionośny. Kije pomagają utrzymać optymalny środek ciężkości podczas chodu, 30% ciężkości ciała rozkłada się na kije, co odgrywa istotną rolę w zapobieganiu problemom kończyn dolnych, a nawet ułatwia rehabilitację ruchową. Kijki łagodzą sposób, w jaki pięta kontaktuje się z podłożem, sprawiają, że kolana poruszają się bardziej elastycznie (po urazach w stawach kolanowych Nordic Walking jest łagodniejszą formą rehabilitacji niż zwykły chód). Kijki wzmagają ruchomość górnego odcinka tułowia, co jest dobre dla pleców i barków. Przy takim chodzie wzrasta krążenie krwi, poprawia się ruchomość, a co za tym idzie pojawia się uczucie większego rozluźnienia.

Rozgrzewka - jej znaczenie w treningu Nordic Walking

Celem każdej rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do wykonania pracy treningowej oraz zapobieganie ewentualnym kontuzjom. Podczas rozgrzewki zwiększa się krążenie krwi, przyspiesza się oddychanie, zwiększa się tętno i ciśnienie krwi. Ilość krwi krążącej wzrasta, mięśnie stają się lepiej odżywione i nasycone tlenem, a praca mięśni powoduje podniesienie się temperatury ciała, co z kolei zwiększa elastyczność mięśni, ścięgien i stawów. To ogranicza ryzyko ewentualnych urazów i kontuzji mięśni. Rozgrzany i elastyczny mięsień jest w stanie wytworzyć większą moc niż sztywny, a jego funkcjonowanie jest bardziej ekonomiczne, potrzeba jest mniej energii do jego pracy, a więc nie męczy się tak szybko. Rozgrzewka sprzyja poprawie ruchomości w stawach oraz wzmacnia układ nerwowy, poprawia sprawność psychoruchową.

Trening Nordic Walking powinien zawsze zaczynać się od rozgrzewki, która zawiera dynamiczne ćwiczenia wykonywane z kijkami, które stanowią doskonały przybór gimnastyczny zwiększający ruchomość stawów, gibkość, siłę mięśniową i równowagę. Dzięki ćwiczeniom z kijkami można łatwiej osiągnąć gotowość do zwiększania mocy, szybkości i wytrzymałości podczas późniejszego treningu. Po wykonaniu ćwiczeń z kijkami sam trening Nordic Walking wydaje się być łatwiejszy i

przyjemniejszy. Rozgrzewka zaczyna się od kilkuminutowego marszu z kijkami w wolnym tempie, po którym następuje seria kilkunastu ćwiczeń rozgrzewających, rozciągających i relaksujących.

Te ćwiczenia powinny się koncentrować na tych partiach ciała, które są szczególnie zaangażowane podczas treningu Nordic Walking, a mianowicie koniczynach górnych, barkach, mięśniach uda i łydek oraz stawach barkowych, biodrowych i barkowych. Niektóre ćwiczenia, np. naprzemianstronne wymachy kończyn górnych, rotacje tułowia w miejscu i w marszu, czy też odbicia paluchami stopy zakrocznej od podłoża z napinaniem pośladków, stanowią elementy techniki przygotowującej do Nordic Walking. Każde ćwiczenie, wykonywane w łagodnym tempie, należy powtarzać 10-20 razy z niewielką przerwą pomiędzy trudniejszymi ćwiczeniami.

Ćwiczenia uspokajające i rozciągające są niezbędne, aby ułatwić zmęczonemu organizmowi powrót do wypoczynku. Odpowiednio wykonane powodują, że proces odnowy odbywa się szybciej i efektywniej, ponieważ krążenie krwi jest bardziej aktywne podczas lekkiego wysiłku niż podczas pełnego wypoczyniania. Bardziej aktywne krążenie krwi oznacza sprawniejsze usuwanie zbędnych produktów przemiany materii, zatem ćwiczenia uspokajające i rozciągające powinny być integralną częścią każ-

Rozgrzewka ... - ciąg dalszy

dego treningu.

Kijki są wykorzystywane do tych ćwiczeń, poprawiając w ten sposób ruchomość w stawach i usuwając napięcie mięśniowe. Należy wytrzymy-

wać każde ćwiczenie rozciągające przez 20-30 sekund.

Piotr Kowalski

INWA National Coach for Poland

Nordic Walking - marsz po zdrowie

Chód jest tego rodzaju rytmiczną i aerobiczną aktywnością dużych mięśni szkieletowych, która przynosi nam **różnorakie korzyści zdrowotne**, minimalizując jednocześnie niekorzystne efekty. Szybki marsz uprawiany regularnie, z intensywnością powyżej 70% maksymalnej wartości tętna (w strefie treningowej), rozwija i podtrzymuje sprawność fizyczną, czyli wytrzymałość sercowo-naczyniową i zdolność do pracy fizycznej oraz poruszania się w codziennym życiu, która dostarcza także rezerw do stawiania czoła nadzwyczajnym wyzwaniom.

Główne zalety marszu

1. Mięśnie kończyn dolnych, pasa biodrowego i dolnego odcinka tułowia są wzmocnione, a elastyczność głównych stawów tej części ciała jest zachowana; postawa i sposób poruszania się mogą się poprawić.
2. Jako dynamiczne ćwiczenie aerobiczne, pobudza wiele procesów fi-

zjologicznych związanych z aktywnością mięśni szkieletowych, w tym metabolizm lipoprotein.

3. Zwiększa siłę i gęstość kości kończyn dolnych u ludzi w każdym wieku.

4. Poprawia sprawność fizyczną, fizjologiczną oraz metabolizm związany z wydatkowaniem energii, kumulując te pozytywne efekty w zależności od długości i regularności treningu.

5. Na podstawie coraz częstszych dowodów naukowych, regularnie uprawiany marsz zapobiega zawałowi serca, redukując w ten sposób wskaźniki śmiertelności, zaleca się go w leczeniu nadciśnienia (obniża się ciśnienie krwi spoczynkowe), w rehabilitacji kardiologicznej i pulmonologicznej.

6. Regularny marsz dla zdrowia pozytywnie zmienia obraz krwi, obniżając poziom cholesterolu (LDL) i tłuszczu, a zwiększając masę mięśniową.

7. Jako najbardziej naturalna forma ruchu, marsz może być uprawiany przez każdego, z wyjątkiem osób bar-

Nordic Walking - marsz po zdrowie - ciąg dalszy

dzo słabych i poważnie chorych.

8. Jest bardzo wygodną i bezpieczną formą aktywności fizycznej, niewymagającą szczególnych umiejętności i skomplikowanego sprzętu, którą można uprawiać wszędzie, samemu regulując tempo, intensywność i długość marszu, który nadmiernie nie obciąża stawów.

9. W odróżnieniu od wielu aktywności fizycznych, nie obserwuje się spadku poziomu sprawności marszowej w u ludzi średnim wieku, jest to zatem całoroczna łatwopowtarzalna, wytwarzająca zdrowotne nawyki forma ruchu, która stanowi świetną opcję dla zasiedziałyłch współczesnych populacji.

10. Chodzenie to wspaniały łagodny trening początkowy nie tylko dla prowadzących siedzący tryb życia, ale także dla nieaktywnych, niemobilnych starszych ludzi, dla których jest on szansą niezależności oraz dobrego samopoczucia.

Marsz jest zatem bardzo bezpieczną formą zwiększania naszej wytrzymałości na poziomie treningu submaksymalnego. Jest bezpieczny dla stawów kończyn dolnych oraz kręgosłupa, ponieważ środek ciężkości ciała praktycznie nie przemieszcza się pionowo, co z kolei redukuje obciążenie stóp, kostek, kolan, miednicy i dolnego odcinka kręgosłupa. Porównując chód z joggingiem, **obciążenie to jest dwa i pół razy mniejsze niż podczas joggingu.**

Z naukowego punktu widzenia jest ważne, aby codzienna i zalecana porcja ćwiczeń (marszu) (Międzynarodowy Standard Wysiłku Fizycznego), dla utrzymania ciała w dobrej kondycji, obejmowała **minimum 30 minut szybkiego marszu** lub 10000 kroków, lub 5 razy dziennie marsz po schodach w gore i w dół, lub całkowity wydatek energetyczny na poziomie 150 kcal Uzyskanie wyżej wymienionych standardów nie wymaga ciągłego ćwiczenia; można je wykonać etapami, a liczy się całkowita ilość ruchów w ciągu dnia! Na przykład, 2x15 minut marszu ma taki sam efekt zdrowotny jak chodzenie przez 30 minut podczas jednej sesji treningowej.

Jeśli dorosła osoba trenuje szybki marsz regularnie, to jej kondycja poprawi się o 10-30%. Ci, którzy wcale nie ćwiczą lub ćwiczą niewiele zanim zaczną program treningowy, mogą osiągnąć największą poprawę sprawności. Im więcej dana osoba trenowała wcześniej, tym częściej powinna maszerować, by polepszyć swoją kondycję. Poziom sprawności podnosi się przeciętnie o 10 % po trzymiesięcznym okresie treningowym, a zwiększony wskaźnik pochłaniania tlenu (VO₂max) przyczyni się do większej wytrzymałości, czyli wzrośnie zdolność do pokonywania dłuższych odcinków marszu zanim nastąpi zmęczenie treningiem. Optymalny rezultat w poprawieniu wytrzymałości aero-

Nordic Walking - marsz po zdrowie - ciąg dalszy

bicznej można uzyskać kiedy trening jest przeprowadzany od trzech do czterech razy w tygodniu, a długość jednej sesji powinna wynosić przynajmniej od 30 do 60 minut ciągłego marszu na poziomie 70-85% wartości maksymalnego tętna osoby trenującej. Idealny początek treningu marszowego to wolne tempo, stopniowo, w miarę zwiększania ilości treningów, przechodzące w regularne coraz szybsze chodzenie do dynamicznego szybkiego spaceru przez 30 lub więcej minut w tempie 6-7km/godz. przez większość dni tygodnia. Marsz w takim tempie daje najwięcej korzyści zdrowotnych i powinno się dążyć do osiągnięcia takiego poziomu wytrenowania. Przeciętna osoba w średnim wieku powinna być w stanie przejść „komfortowo” 1,6 km w tempie 6,4 km/godz. po terenie płaskim oraz 1 km pod górę (20 stopni nachylenia) w tempie 4,8 km/godz. Jednakże wiele osób nie zdoła tego wykonać z powodu braku sprawności fizycznej związanej z nieaktywnością ruchową. Fizjologiczny próg tego „komfortu” to 70% maksymalnej wartości tętna.

Styl chodzenia

Każda osoba ma swój unikalny styl chodzenia, można jednak wyróżnić i opisać pewne wzory chodu i odpowiadające im 3 następujące sylwetki - postawy ciała podczas marszu:

1. Sylwetka turysty (wędrującego po górach): w tej grupie osób środek ciężkości wysuwa się poza stopy do tyłu.
2. Sylwetka zwyczajnego piechura: w tej grupie środek ciężkości położony jest nad stopami.
3. Sylwetka „pchacza”: w tej grupie środek ciężkości wysuwa się przed stopy.

Wzorcowy chód

Są następujące cechy charakteryzujące dobry, wzorcowy chód:

- * rotacja tułowia w kierunku przeciwnym do stawianej nogi - np. jeśli prawa noga jest nogą postawioną, to lewa część tułowia będzie wysunięta do przodu względem prawej części;
- * wahadłowy ruch kończyny górnej, podobny do rotacji tułowia (ruch kończyny do przodu jest po tej samej stronie, gdzie tułów skręca się do przodu);
- * ruch głowy jest podobny do rotacji tułowia. Oznacza to, że lewa część głowy zwróci się w przód względem prawej części. Im większa szybkość marszu tym większa intensywność i obszerność tych i pozostałych ruchów. Podczas dużej szybkości chodu obie stopy oderwą się w pewnym momencie od podłoża, co nazywamy fazą szybowania: biegania.

Ważne jest także **właściwe ustawienie stóp**. Wzorcowy sposób obejmuje

Nordic Walking - marsz po zdrowie - ciąg dalszy

następujące fazy:

1. Stopa nogi wykroczonej dotyka podłoża piętą.
2. Dalszy ruch: poprzez zewnętrzną część, całe śródstopie jest obciążone.
3. Następnie, stopa roluje się przez podbicie do palców.
4. W końcu cała stopa traci kontakt z podłożem, podczas gdy paluch opuszcza je jako ostatni.

Podczas zwiększania prędkości stawiania stopy pozostają tylko 3 fazy, ruch rolowania do przedniej części stopy znika, a przejście do podbicia stopy następuje bezpośrednio po kontakcie pięty z podłożem. Nie zawsze udaje się chodzić idealnie, zatem dążąc do tego ideału należy pamiętać, aby:

- * przetaczać (rolować) stopę od pięty do podbicia,
- * wykonywać lekką rotację bioder,
- * wspomagać chodzenie aktywną pracą ramion, co poprawi rytm marszu,
- * pamiętać, aby tułów pozostawał wyprostowany i skierowany lekko do przodu.

Tylko prawidłowy sposób chodzenia może mieć pozytywny wpływ na nasze zdrowie, sprawność fizyczną i motywację, co przyczyni się do lepszego i szybszego poruszania się. Nieprawidłowa technika chodu może prowadzić do niepotrzebnego marnowania energii związanego z nadmiernym wysiłkiem, do kontuzji czy też

do śmiesznej i niezgrabnej postawy podczas marszu.

Najczęstsze błędy podczas marszu

1. *Zbyt długi krok*: kiedy chcemy iść szybciej, odruchowo wydłużamy krok, co powoduje, że sięgamy dalej w przód stopą nogi wykroczonej, a to prowadzi do niezgrabnego sposobu chodzenia. Mięśnie piszczelowe przednie męczą się szybciej, a ich ból powoduje, że wcale nie posuwamy się szybciej.

2. *Niewłaściwa praca kończyn górnych*, które są albo trzymane zbyt blisko tułowia bez ruchu wahadłowego, albo ten ruch wykonywany jest bez zgięcia kończyn górnych w stawie łokciowym (długie, wyprostowane kończyny górne pracują jak wahadło i spowalniają w ten sposób posuwanie się do przodu).

3. *Niewłaściwe stawianie stóp*:

- * stopy uderzają o podłoże płasko z każdym krokiem i nie rolują się,
- * brak odbicia się od podłoża podbiciem stopy (podstawą palucha).

4. *Stosowanie niewłaściwego obuwia* podczas marszu:

- * obuwie zbyt ciężkie,
- * sztywna podeszwa,
- * zbyt stare (powyżej 1 roku),
- * zbyt małe, co powoduje puchnięcie i ból stóp podczas marszu.

Nordic Walking - marsz po zdrowie - ciąg dalszy

Należy pamiętać, aby podczas marszu utrzymać odpowiednią naprężeniową pracę ramion, uderzać podłogę piętą, rolować stopę podczas kroku od pięty do palców, odpychać się od podbicia stopy (podstawy palucha), wysuwać nogę zakroczną do przodu tak, aby znowu stopa uderzyła podłogę piętą.

Podczas treningu należy pamiętać aby:

- maszerować zawsze w sposób naturalny,
- barki były luźne oraz zrelaksowane i nie wykonywały żadnych ru-

chów lateralnych (bocznych w płaszczyźnie czołowej),

- ręce i kijki przez cały czas marszu pozostawały w bliskim położeniu względem tułowia,
- lewa stopa wysuwała się do przodu jednocześnie z prawą ręką,
- kijki były przez cały czas wbijane i trzymane pod kątem (około 60 stopni) do podłoża,
- nie ścisnąć zbyt mocno rękojeści (powoduje zmęczenie mięśni i wzrost ciśnienia krwi).

Piotr Kowalski

INWA National Coach for Poland

Technika klasyczna Nordic Walking

I etap:

1. Prawa ręka podnosi kijek i wysuwa go do przodu jednocześnie z wysunięciem lewej stopy do przodu, która dotyka podłoża piętą, aby rozpocząć nowy krok.
2. Prawa ręka jest lekko zgięta w łokciu, a kijek jest ustawiony pod kątem (ok. 60 stopni), równoległe do nogi zakrocznej (prawej).
3. Lewa ręka jest z tyłu za linią bioder i prostuje się do tyłu (odmach) po odepchnięciu się lewą ręką od pasków kijka.
4. Prawa noga wyprostowana z tyłu, stopa wspięta na palcach, gdy następuje odbicie się nią od podłoża.

II etap:

5. Wbicie kijka prawą ręką i odepchnięcie następuje jednocześnie z odepchnięciem się lewą stopą, a pięści obu kończyn górnych mijają się z przodu.

Technika klasyczna Nordic Walking - ciąg dalszy

6. Prawa ręka rozpoczyna odepchnięcie się od pasków rękojeści, gdy przekroczy linię bioder z tyłu.
7. W tym samym czasie lewa ręka, ruchem wahadłowym, wysuwa się do przodu, trzymając rękojeść kijka.
8. Prawa noga jest lekko zgięta w kolanie, gdy przesuwa się do przodu obok lewej nogi. Ciężar ciała jest na lewej nodze i prawej ręce wspartej na kijku.

III etap:

9. Odepchniecie za pomocą prawej ręki jest zakończone, gdy jest ona w pełni wyprostowana z tyłu.
10. W trakcie tego prostowania palce dłoni puszczają rękojeść kijka i dalsze odepchniecie następuje z wykorzystaniem pasków zapięcia, oparciem się o nie i naciśnięciem dłonią.
11. W tym samym czasie pięść lewej ręki unosi się wraz z kijkiem nieznacznie do przodu, a kończyna górna lewa zgina się lekko w łokciu.
12. Lewa noga (zakroczna) jest wyprostowana z tyłu, gdy następuje ruch odbicia z palców lewej stopy, a prawa noga jest wysunięta do przodu, ze stopą uderzającą piętą o podłoże i zaczynającą nowy krok.

IV etap:

13. Odepchniecie prawą ręką jest zakończone, gdy jest ona całkowicie wyprostowana, a dłoń zupełnie otwarta.
14. Kijek jest przedłużeniem prawej kończyny górnej i jest równolegle ustawiony do lewej nogi.
15. Lewa noga rozpoczyna swoje odbicie i ciężar ciała przechodzi na prawą nogę.
16. Tułów pochyla się wyraźnie do przodu.

Opracowanie materiałów na temat Nordic Walking:

Piotr Kowalski

INWA National Coach for Poland

Zapraszamy na stronę internetową:

www.nordicwalk.pl

Dwa kółka - mnóstwo zdrowia

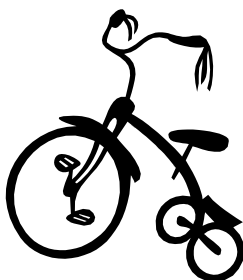
W naszym klimacie można jeździć na rowerze przez 8 - 9 miesięcy w roku, jakkolwiek są i tacy, którzy to robią przez okrągły rok. (...)

Jazda na rowerze ma bardzo wiele zalet:

- to typowy wysiłek aerobowy - zapewniona jest możliwość stałego dotlenienia krwi poprzez głębokie oddychanie, którego nic nie utrudnia,
- stwarza się możliwość dodatkowego wspomaganie faz oddechowych przez mięśnie obręczy barkowej dzięki sprzyjającemu ułożeniu rąk i podparciu ich na kierownicy,
- istnieje możliwość płynnego regulowania intensywności wysiłku od niewielkiego - podczas jazdy spacerowej, do maksymalnego - np. kolarze podczas "czasówki",
- podczas jazdy zaangażowane są niemal wszystkie mięśnie, najbardziej zaś pracuje największa i najsilniejsza ich grupa - prostowniki kończyny dolnej (pośladkowe, czworogłowe uda, brzuchate łydki), pracują też mięśnie przykręgosłupowe, mięśnie brzucha, a nawet mięśnie obręczy barkowej i kończyn górnych,
- wykonujące największą pracę mięśnie - wspomniane prostowniki kończyny dolnej - pracują se-

kwencyjnie, a czas jednorazowego pozostawania w dynamicznym skurczu to tylko kilka dziesiątych sekundy, z czego czas intensywnej pracy to najwyżej 0,25 sek.,

- relatywnie dłużej mięśnie te pozostają w fazie rozkurczu, zapewnia to bardzo dobre ich ukrwienie, a przez to dostarczenie tlenu - zapobiegając "zakwaszeniom" (podczas skurczu mięśnia naczynia są uciskane przez napięte włókna, co utrudnia przepływ krwi),
- stawy kończyny dolnej nie są obciążone ciężarem tułowia - pracują w "komfortowych" warunkach, czego nie można powiedzieć o bieganiu, a jeszcze bardziej np. o grze w tenisa czy piłkę nożną, gdzie występują wręcz duże przeciążenia stawów,
- nawet osoby z bólami czy zwyrodnieniem stawów czy chorobą niedokrwienną kończyn dolnych mogą korzystać z roweru jako formy rehabilitacji - odpowiednio dobrane przełożenia zapewniają możliwość dozowania obciążeń,
- przy zachowaniu odpowiednich zasad i pod nadzorem jazda na rowerze może stanowić element rehabilitacji oraz leczenia choroby niedokrwiennej serca z zawałem włącznie, astmy oskrzelowej i sze-



Dwa kółka - mnóstwo zdrowia - ciąg dalszy

- regu jeszcze innych schorzeń,
- rower zapewnia kontakt z przyrodą i doznania natury estetycznej,
 - stwarza możliwości szybkiego przemierzania się w terenie, dotarcia do ciekawych miejsc niedostępnych dla samochodu i trudno osiągalnych dla piechurów z uwagi na odległości,
 - wymusza wysiłek trwający dość długo - jeśli już bowiem gdzieś się pojedzie, to potem trzeba wrócić, nie można tak po prostu tego przerwać, jak to ma miejsce podczas ćwiczeń w domu z najróżniejszymi przyrządami, które zazwyczaj z czasem stają się "niepotrzebnym meblem",
 - stwarza możliwość wykonywania wysiłku przez kilka godzin dziennie (rajdy rowerowe, turystyka rowerowa), a tylko długi wysiłek stanowi istotną pozycję w bilansie

energetycznym, co bardzo istotne jest np. w procesie odchudzania,

- jakkolwiek przyjemnie jest jechać w towarzystwie, to nie jest ono konieczne - można więc wykorzystywać na oddawanie się tej pasji swój wolny czas o najróżniejszych porach, np. rano,
- trudno przecenić znaczenie systematycznie, rekreacyjnie uprawianego kolarstwa na stan sprawności, kondycji fizycznej i przeciwdziałania procesom inwolucyjnym (starzenia),
- może być też bardzo istotnym elementem profilaktyki otyłości, cukrzycy, chorób serca i naczyń, osteoporozy itp., ponadto osoby uprawiające rekreacyjnie ten sport są bardziej "zahartowane", odporniejsze - mniej podatne na infekcje.

Źródło:

<http://www.asmed.hg.pl/rower.htm>



Zachęcamy do uprawiania
turystyki rowerowej!

Słuchaczy Sopotckiego Uniwersytetu
Trzeciego Wieku zapraszamy
do poznawania Sopotu i okolic
na dwóch kółkach.

Działalność Sopockiego UTW

Sopocki UTW prowadzi działalność edukacyjną, kulturalną, twórczą i krajoznawczo - turystyczną, propagującą aktywny tryb życia oraz upowszechniającą profilaktykę gerontologiczną.

W bieżącym roku akademickim słuchacze kształcą się na jednym z następujących kierunków: filologiczno - historycznym, społecznym, ekologicznym, psychologicznym, profilaktyka zdrowia, uczęszczają również na wykłady otwarte z innych dziedzin nauki, spotkania z przedstawicielami świata kultury oraz liczne zajęcia warsztatowe. Realizowane są zajęcia usprawniające i utrzymujące sprawność manualną (warsztaty plastyczne - artystyczne), zajęcia z aktywności ruchowej (gimnastyka, nordic walking), warsztaty i wykłady turystyczne, a także choreoterapeutyczne i relaksacyjne. Słuchacze poznają również tajniki fotografii, historię sztuki, a na części zajęć prowadzona jest terapia sztuką. Projekcje słynnych arcydzieł filmowych podczas warsztatów stanowią podstawę do dyskusji na spotkaniach klubu filmowego. Prowadzone są również warsztaty gastronomiczne oraz lektoraty językowe na poziomie początkującym i zaawansowanym (angielski, niemiecki i francuski). Bardzo dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia gimnastyki umysłu oraz warsztaty komputerowe. Odbywają się rów-

nież próby chóru recytatorów „Oratorium”, wykorzystującego maksymy i teksty filozoficzne oraz myśli poetyckie. W naszym Uniwersytecie działa zespół taneczny „U3W Zorba”, który już kilkakrotnie prezentował swoje osiągnięcia na terenie Sopotu. W ramach współpracy z lokalnym teatrem i kinem zainteresowani słuchacze uczestniczą regularnie w życiu kulturalnym. Okresowo organizowane są także imprezy okolicznościowe. Od 2005 roku funkcjonuje „kawiarenka internetowa” dla seniorów, wyposażona w stanowisko z oprogramowaniem dla osób niewidomych i niedowidzących.

Cykl kształcenia na Sopockim UTW trwa dwa lata, a słuchaczem może zostać każda osoba w wieku starszym nieczynna zawodowo. Słuchacze posiadają indeksy, w których potwierdzone jest uczestnictwo w zajęciach.

Zajęcia realizowane są regularnie, według stałego tygodniowego planu. Plan ten w ostatnich dwóch latach akademickich 2004/5 i 2005/6 obejmował łącznie 117,5 godziny zegarowej zajęć tygodniowo (tj. średnio 23,5 godz. zegar. dziennie oraz prawie 4 tys. godzin lekcyjnych rocznie), w roku akademickim 2006/7 jest to 97,75 godz. zegar. tygodniowo. (tj. średnio 19,55 godz. zegar. dziennie) Stała kadra prowadząca zajęcia liczy 30 osób.

Działalność Sopockiego UTW - ciąg dalszy

W bieżącym roku akademickim Sopocki UTW otrzymał wsparcie na realizację następujących projektów:

* *“Uniwersytecka Złota Jesień”* - kontynuacja działań wspierających aktywizację osób starszych (dotacja Gminy Miasta Sopotu na dofinansowanie zajęć dla Sopocian w okresie II-XII.2006),

* *“e-Senior, czyli mędrzec XXI wieku”* - kontynuacja prowadzenia kawiarenki internetowej oraz wydawania niniejszego czasopisma (dotacja Gminy Miasta Sopotu na okres X-XII.2006),

* *„Radość złotego wieku - promocja zdrowia psychicznego...”* - dotacja Urzędu Marszałkowskiego w okresie VI-XII.2006 z przeznaczeniem na dofinansowanie druku numeru czasopisma SUTW oraz wyjazdu integracyjnego o charakterze terapeutycznym do Wdzydz Kiszewskich, a także zajęć edukacyjnych,

* *8-naście, 8-dziesiąt, czyli jak wiele łączy wczesną i późną dorosłość* - dotacja Polsko - Amerykańskiej Fundacji Wolności przez Fundację dla Uniwersytetu Jagiellońskiego na okres X.2006-V.2007.



8-naście, 8-dziesiąt

Projekt, w oparciu o działalność edukacyjno - kulturalną, zakłada budowanie i utrwalanie więzi międzypokoleniowej. Jego celem jest przełamywanie barier w kontaktach międzypokoleniowych i uświadomienie społeczności lokalnej, jak wiele łączy dwa pokolenia - wczesnej i późnej dorosłości oraz jak złudne są stereotypy dotyczące obu pokoleń. Prowadzone są zajęcia i spotkania w czterech ściśle ze sobą powiązanych obszarach:

- *technologii informacyjnej* - zajęcia komputerowe, dostęp do kawiarenki internetowej, służące budowaniu społeczeństwa wiedzy,

- *kultury i sztuki* - warsztaty z historii sztuki, filmowe, fotograficzne i artystyczne oraz oratorium, zespół kronikarski i redakcyjny,

- *ekologii* - wykształcenie nawyku dbałości o środowisko naturalne i promowanie aktywności ruchowej oraz zdrowego trybu życia,

- *psychologii* (komunikacja interpersonalna - międzypokoleniowa, służąca utrwalaniu pozytywnych więzi.

Prace plastyczne i fotograficzne będą publikowane (w tym w postaci pocztówek) i wystawiane, a także - po odpowiednim przygotowaniu informacyjnym - prezentowane na stronie internetowej Sopockiego UTW.

oprac. Katarzyna Stec

Informacje o naborze na Sopotki UTW

W związku z licznymi pytaniami informujemy, że najbliższy nabór na Sopotki UTW prowadzony będzie w miesiącu **wrzeźniu 2007 r.**

W roku akademickim 2007/8 oferta obejmować będzie:

- * **wykłady ogólne**, które są skierowane do wszystkich słuchaczy - odbywają się na auli „O” Uniwersytetu Gdańskiego w Sopocie co tydzień i prowadzone są przez osoby związane ze światem nauki, kultury i sztuki,
- * **wykłady kierunkowe** - przeznaczone są dla słuchaczy zainteresowanych konkretną tematyką, odpowiadają wybranym kierunkom kształcenia: filologiczno - historyczny, społeczny, psychologiczny, ekologiczny, profilaktyka zdrowia,
- * **warsztaty artystyczne**, na których słuchacze mogą rozwijać swoje talenty artystyczne, uczą się rysunku, grafiki i malarstwa pod okiem profesjonalistów.
- * **warsztaty turystyczne**, podczas których można poznać i zwiedzić cudowne zakątki naszego regionu,
- * **warsztaty gimnastyczne**, które służą przede wszystkim zachowaniu sprawności fizycznej naszych słuchaczy, w myśl zasady „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Warsztaty te odbywają się w różnych formach. Mogą to być ćwiczenia na sali gimnastycznej, relaksacja lub ruch na świeżym powietrzu z wykorzystaniem tak modnej ostatnio techniki Nordic Walking.
- * **warsztaty fotograficzne**, przeznaczone są przede wszystkim dla osób, które lubią robić zdjęcia i chciałyby się nauczyć robić je dobrze, łączą się one także z późniejszą komputerową obróbką tych zdjęć.
- * **warsztaty komputerowe** to zajęcia odbywające się w nowoczesnych pracowniach komputerowych, podczas których słuchacze poznają zasady obsługi programu Word, Excel, PowerPoint, Photoshop oraz uczą się korzystać z poczty elektronicznej i zasobów Internetu.
- * **warsztaty filmowe** to spotkania fanów dobrego kina, które polegają na wspólnym oglądaniu filmu i późniejszej dyskusji na jego temat,
- * **warsztaty gastronomiczne**, nazywane także „Kuchniami świata” to wspaniała kulinarna podróż po całym świecie. Uczestnicy tych warsztatów spotykają się i wspólnie przygotowują potrawy charakterystyczne dla odległych regionów świata, każde spotkanie kończy się oczywiście degustacją przygotowanych specjalów.
- * **warsztaty z historii sztuki** - słuchacze poznają europejskie dziedzictwo kulturowe,
- * **warsztaty językowe** to odbywające się w małych grupach lekcje **angielskiego, francuskiego lub niemieckiego**. prowadzone przez doświadczonych lektorów.