



Dlaczego Nordic Walking jest odpowiedni dla ludzi w różnym wieku?

Nordic Walking, czyli efektywne odpychanie się od podłoża specjalnymi kijkami, to idealna forma aktywności ruchowej, którą każdy z nas może rozpocząć spontanicznie.

Ten „magiczny” spacer po zdrowie śladem Finów, pionierów Nordic Walking na świecie, łączy w sobie to wszystko, co najważniejsze w promowaniu zdrowia i szeroko rozumianej profilaktyki, a mianowicie wzmacnia układ sercowo-naczyniowy, zwiększa saturację krwi, obniża ciśnienie spoczynkowe, angażuje duże grupy mięśni całego ciała, uruchamia górny odcinek kręgosłupa i rozluźnia napięcia okolic szyjno-barkowych. Oprócz tego odciąża stawy i spala duże ilości kalorii w zależności od intensywności wbijania kijków, a przy tym jest stosunkowo niedrogi i łatwa w opanowaniu na poziomie podstawowym, choć dobre opanowanie Nordic Walking wcale nie jest łatwe i wymaga fachowego instruktazu, aby w pełni odnosić korzyści zdrowotne i nie wyrządzić sobie krzywdy. Jeśli do tego dodamy niezaprzeczalne walory towarzyskie podczas treningu w grupie, zalety ćwiczeń na świeżym powietrzu w bezpośrednim kontakcie z naturą podczas długich „uporządkowanych” marszów z wyprostowaną biomechanicznie sylwetką (dzięki prawidłowemu wykorzystywaniu kijków i uprzednio opanowanej pod okiem instruktora technice), to uzyskujemy skuteczny sposób na całoroczny trening prozdrowotny możliwy do odbycia w dowolnym terenie, nawet bezpośrednio w miejscu zamieszkania, bez konieczności poszukiwania centrów fitness, specjalistycznych klubów itp.

Podczas spacerów z kijkami, bezpośrednio odczuwalny wysiłek i związane z nim zmęczenie są prawie niezauważalne, choć w istocie serce bije w pożądanym rytmie treningowym (najlepiej kontrolowanym przez specjalny pulsometr), a umiarkowana intensywność umożliwia swobodne konwersacje bez zadyszki. Nie jest to bez znaczenia dla osób otyłych, pacjentów kardiologicznych, ortopedycznych i ludzi w podeszłym wieku. Można iść wolno, ale intensywnie pracować kończynami górnymi, zwiększając w ten sposób intensywność wysiłku i nadal skutecznie „pożerając” kalorie.

Ponieważ Nordic Walking można uprawiać na 3 poziomach zaawansowania, zdrowotnym, fitness i sportowym to każda osoba może dopasować sobie technikę i intensywność do swoich możliwości ruchowych, wyjściowego poziomu kondycji, wagi ciała i innych ograniczeń wynikających z aktualnego stanu zdrowia. Nie bez znaczenia jest rodzaj sprzętu, czyli para kijków; te najwyższej jakości, są tak skonstruowane, aby mogły je używać osoby o zróżnicowanych parametrach wagowo-wzrostowych, a więc i w różnym wieku.

Osoby w podeszłym wieku docenią bezpieczne dwa dodatkowe punkty podparcia, oraz skuteczne odciążenie stawów już podczas wolnego, (ale jakże efektywnego) marszu zwłaszcza w terenie trudnym i śliskim, faktyczne korygowanie sylwetki (przy prawidłowo dobranych kijkach) oraz atrakcyjność związaną z uprawianiem modnej, nowoczesnej i „kolorowej” aktywności fizycznej, co na pewno zwiększy ich motywację do podejmowania tej formy aktywności fizycznej na rzecz innych mniej dla nich odpowiednich. Osoby w średnim wieku będą się mogły szybko pozbyć nadwagi i w bezpieczny sposób powrócić do dawnej sprawności fizycznej, a młodzi i sprawni fizycznie entuzjaści solidnego wysiłku znajdą dla siebie wiele wyzwań związanych z treningiem na poziomie fitness i sportowym, wymagającym żelaznej kondycji. Dzieci i młodzież szkolna, jako najmłodszy adepci Nordic Walking dzięki regularnym spacerom, ćwiczeniom gimnastycznym i zabawom z kijkami wyrobią w sobie prawidłową postawę podczas marszu, wzmocnią aparat kostno stawowy, zyskają kondycję w mniej inwazyjny dla stawów sposób w porównaniu z tradycyjnym i nie lubianym bieganiem i skakaniem podczas zajęć WF, a przede wszystkim nabędą zdrowych nawyków ruchowych na całe życie.

Autor:

Piotr Kowalski

INWA National Coach

www.nordicwalk.pl