

Elementy treningu Nordic Walking na poziomie sportowym:

Jedną z głównych zalet Nordic Walking jest fakt, że jest to idealna forma aktywności fizycznej na świeżym powietrzu uprawiana na jednym z trzech poziomów: rekreacyjno-zdrowotnym, fitness i **sportowym**, służąca 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**.

Ważne jest, aby przed podjęciem treningu na poziomie sportowym, **dobrze opanować technikę klasyczną**, oraz mieć doświadczenie w wykorzystywaniu kijków do różnorodnych ćwiczeń siłowych. W celu uzyskania lepszych efektów treningowych lepiej używać kijków o **5cm-10cm dłuższych**, zwłaszcza do treningu górskiego (Nordic Hill Walking).

Niezwykle istotną sprawą jest **monitorowanie intensywności wysiłku (kontrola tętna)**, zwłaszcza w treningu interwałowym – na przykład za pomocą pulsometrów firmy POLAR (www.sportprofil.pl lub www.polar.fi)

Trening sportowy można prowadzić także na **3 poziomach**: dla początkujących, dla entuzjastów fitness i dla sportowców.

Trening dla **początkujących**, czyli dla tych, którzy chcą zwiększyć intensywność swoich marszów oraz je urozmaicić, to dodatkowy program ćwiczeń oprócz zwykłego, regularnego Nordic Walking, a jego głównym celem jest poprawa podstawowej wytrzymałości.

Dla **entuzjastów fitness**, poziom sportowy może składać się z treningu podstawowej wytrzymałości, wytrzymałości szybkościowej i treningu wytrzymałości beztlenowej.

Poziom sportowy jest odpowiedni także dla bardzo wytrenowanych sportowców którzy pragną wyzwać w takiej aktywności sportowej w której można ćwiczyć do granic swoich fizycznych możliwości poprzez dobrze zaprojektowany program treningowy.

Sportowcy mogą wykorzystywać Nordic Walking w swoim treningu wytrzymałości podstawowej, ale także szybkościowej oraz maksymalnej zarówno w trakcie sezonu startowego jak i w okresie przygotowawczym.

Nordic Walking staje się czymś więcej niż tylko chodzeniem z kijkami. **Oprócz technik treningu górskiego, chodzenia, biegania, skakania po różnym podłożu, istotną częścią techniki sportowej są ćwiczenia wzmacniające wszystkie duże grupy mięśniowe.**

Trening Nordic Walking na poziomie sportowym jest bardzo intensywny – **80-95%** maksymalnej wartości tętna – więc powinien odbywać się z częstotliwością nie większą niż **raz, dwa razy** w tygodniu, najlepiej na miękkim podłożu z wyłączeniem twardego asfaltu, betonu oraz skrajnie trudnego terenu. Grupą docelową są tutaj ludzie z zaawansowaną sprawnością fizyczną oraz sportowcy, których celem jest zwiększenie siły mięśniowej i wytrzymałości tlenowej i beztlenowej poprzez różnego rodzaju metody treningowe wyizolowane lub wplecione w trening Nordic Walking.

Trening sportowy obejmuje między innymi:

1. Trucht z kijkami (Nordic jogging)



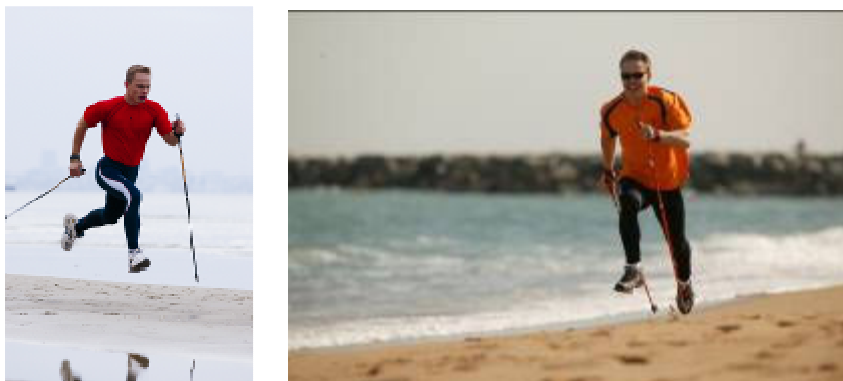
Nordic jogging polega na wolnym i zrelaksowanym biegu, w którym stopy atakują podłoże piętą i przetaczając się odbijają się od niego podstawą palucha. Jednocześnie ramiona pracują naprzemiennie z kijkami wbijanymi i odprowadzаныmi do tyłu tak jak w technice klasycznej Nordic Walking.

2. Trucht z wydłużonym krokiem i odbiciem od podłoża (Nordic striding)



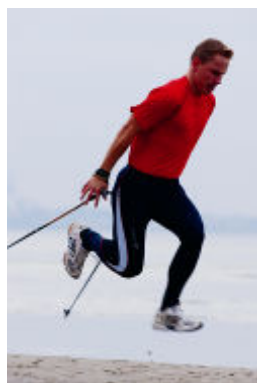
Nordic striding to trucht z wydłużonym krokiem i lekkim odbiciem od podłoża, bez podnoszenia kolan w górę. Kijki pracują na przemian energicznie.

3. Wieloskoki z nogi na nogę (Nordic leaping)



Nordic leaping polega na zwiększeniu prędkości biegu i trzymaniu kolana nogi wykroczonej w górze tak, aby noga zakroczna łatwo wysuwała się do przodu. Jak tylko kolano jest podniesione do góry, należy opuścić nogę wykroczoną na podłoże w punkcie poniżej środka ciężkości, co ułatwi efektywne przemieszczanie się do przodu. Kijki pracują naprzemiennie i energicznie. Ważny jest pełen wyprost ręki z kijkiem do tyłu co umożliwia relaks mięśni kończyny górnej.

4. Różne formy skoków (Nordic jumping)



Nordic jumping to skoki do przodu jedno- i dwunoż, z nogą wykroczną trzymaną blisko podłoża i oburęcznym odepchnięciem się kijkami od podłoża.

5. Bieg z kijkami (Nordic running).



Nordic running wymaga wyższej niż przeciętna sprawności fizycznej. Technika biegu jest bardzo podobna do tej jak występuje w Nordic Walking. Jednakże biegnąc praca ramion z kijkami jest w pewnym sensie wolniejsza niż w tradycyjnym biegu, w którym ramiona poruszają się szybko w rytm pracy nóg w niewielkim zakresie ruchu. Tymczasem kiedy używamy kijków podczas biegu, ramiona przemieszczają się naprzemiennie dużo obszerniej, a ich wyprost w tył i odprowadzenie kijka rozluźnia mięśnie.

Należy zawsze pamiętać o starannej rozgrzewce, o stopniowaniu trudności i intensywności oraz zaczynaniu treningów z niewielką prędkością i na równym podłożu.



Bardzo ważne jest stosowanie się do poniższych zasad bezpieczeństwa podczas uprawiania Nordic Walking na poziomie sportowym:

- 1. Wsłuchiwać się w swój organizm i przerwać trening natychmiast, gdy odczuwalny jest jeden z następujących objawów: ból w klatce piersiowej, uczucie zawrotów głowy, duszności i omdlenia.**
- 2. Unikać przetrenowania ćwiczeniami o czym z reguły świadczą takie objawy jak: ból głowy, zaburzenia gastryczne, brak tchu. Należy zwolnić tempo lub przerwać trening.**
- 3. Unikać odwodnienia. Pić dużo płynów, unikając kofeiny i alkoholu.**
- 4. Nie trenować w upale, wybierać chłodniejsze pory dnia i zwiększać ilość wypijanych płynów w ciepłe i wilgotne dni treningowe.**
- 5. Trenować na sprawdzonym sprzęcie o wysokiej jakości, zwłaszcza dobrać najwyższej jakości kijki np. Exel Nordic Walker Extreme lub Sport™.**
- 6. Pamiętać o zmniejszeniu intensywności treningu, gdy jest to okres tuż po chorobie albo rekonwalescencji po kontuzji.**
- 7. Zawsze sprawdzać teren i podłoże na którym odbywać się będzie Trening, w celu uniknięcia ewentualnych zagrożeń.**

Na podstawie materiałów szkoleniowych INWA (zdjęcia: Exel/Mikko Harma)

Piotr Kowalski
INWA National Coach
www.nordicwalk.pl