

Sport

# TURBO na nogi

Marsz z kijami jest jak jazda autem WRC – masz więcej mocy i wchodzisz na pełnej szybkości w każdy teren.

Piotr Kowalski, Marek Dudziński





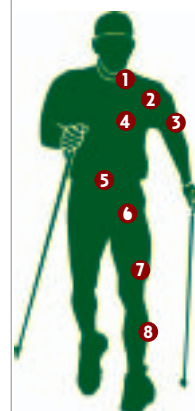
# TK

## LIJE JUŻ DAWNO PRZESTAŁY PEŁNIĆ ROLĘ LA-SKI I STAŁY SIĘ NOWOCZESNYM NARZĘ-DZIEM BUDUJĄCYM SIŁĘ I WYTRZYMAŁOŚĆ.

Jeśli nie maszeruje z nimi emerytowany turysta szukający dodatkowych punktów podparcia, to bardzo prawdopodobne, że facet uprawia nordic walking i trenuje ciężej niż niejeden biegacz. Marsz w ostrym tempie wymaga prawie tyle samo energii, co trucht, ale za to bardzo mocno pracują górne partie ciała. Dobrze dobrane kijki pozwalają na bardzo intensywny trening siłowy ramion, klatki piersiowej, barków i pleców – w przerwach między marszami. Jest to świetne połączenie treningu aerobowego z siłowym; coś jak ergowiosła, tylko w terenie. W porównaniu z chodem bez kijeków, przy nordic walking Twoje tętno wzrasta o jakieś 15 uderzeń na minutę i spalasz około 25% więcej energii – każda minuta to dodatkowe 2 kcal. Jeśli sporo siedzisz przy biurku, dzięki dodatkowym punktom podparcia w marszu zmniejsza się sztywność wokół szyi i barków. Badania wykazały, że korzysta na tym również kręgosłup. Jest to zresztą coraz częściej stosowana metoda rehabilitacji u ludzi dochodzących do zdrowia po wypadkach. Zalety tego sportu docenił Robert Korzeniowski, mistrz świata i olimpijski, który po zakończeniu kariery nie zawiesił sportowych butów na kołku.

„Zacząłem chodzić z kijami po ostatnim starciu, na igrzyskach w Atenach, ale już w 1998 roku z podziwem patrzyłem na nordic walkerów, jak maszerują po górach – mówi mistrz olimpijski. – W tej chwili często ruszam się w ten sposób, tym chętniej, że jest to coś, co pozwala mi aktywnie spędzać czas z moją żoną i córką”. To ogromna zaleta tej dyscypliny – może ją

## TRENING NA 90% MOCY



Używanie kijeków powoduje, że oprócz nóg mocno pracuje górna część ciała. W marszu używasz prawie 90% wszystkich mięśni.

Pracują:

- 1 mięśnie szyi
- 2 obręcz barkowa
- 3 biceps i triceps
- 4 klatka piersiowa
- 5 brzuch
- 6 miednica i pośladki
- 7 uda
- 8 łydki



## Sport

uprawiać każdy, niezależnie do wieku i sprawności. Jasne że jeśli chcesz popracować nad kondycją, nie możesz wybrać się w niedzielę do parku z teściową (chyba że jest w lepszej formie od Ciebie). „Tempo należy dostosować do swoich możliwości, ale trzeba się spoczyć i trochę zasapać. Spokojny spacer nie zmieni się w trening poprawiający wydolność i formę tylko dlatego, że masz w ręku kije – mówi Robert Korzeniowski. – Sam staram się pomaszerować przed pracą trzy razy w tygodniu, a jeśli tylko czas pozwala, dokładam do tego sobotę i niedzielę”.

Na początek jak zawsze rozgrzewka. Przez pierwsze 5-10 minut wykorzystaj kijki, by rozruszać i rozciągnąć mięśnie oraz stawy. Ponieważ nordic walking angażuje aż 90% wszystkich Twoich mięśni, musisz rozgrzać praktycznie cały organizm. Część tych ćwiczeń, szczególnie rozciągające, wykorzystaj również jako element wyciszenia po treningu. Potem maszeruj 30-40 minut.

### Sprawdź, jak chodzisz

Przejdź krótki dystans, tak jak chodzisz codziennie od drzwi mieszkania do samochodu – dla wielu jest to niestety maksymalna odległość pokonywana w ciągu dnia. Spróbuj przeanalizować swój krok. Prawdopodobnie nogi przesuwasz nisko nad ziemią, stopy praktycznie nie pracują, ręce prawie nieruchome. To naturalne. Nasze lenistwo sprawia, że staramy się chodzić jak najmniejszym wysiłkiem. Nie zawsze jednak ta ergonomia



**Najważniejsze to mieć z tego po prostu dużo zabawy.**

dobrze wpływa na samopoczucie. Układy wewnętrzne trzeba czasami po prostu trochę przeczyścić i przepalić. Zmusić je do pracy na wyższych obrotach. „W chodzie sportowym, inaczej niż w normalnym marszu, nie pracują tylko nogi. Kiedy na zawodach nogi nie mają już siły, idzie się ramionami – mówi Robert Korzeniowski. – Ale to jest wyższa szkoła jazdy. Normalny piechur idzie głównie nogami. Kije pomagają wykorzystywać siłę ramion do pokonywania kolejnych kilometrów. A dłuższy, większy wysiłek przekłada się oczywiście na równomierny rozwój wszystkich części ciała”. Ale zalet marszu z napędem 4 x 4 jest dużo

### W nordic walkingu obciążenie stawów kolanowych i kręgosłupa jest 2,5 raza mniejsze niż przy joggingu.

więcej. Kije pomagają utrzymać środek ciężkości w optymalnym miejscu i łagodzą uderzenia piętami o podłoże. Przejmują część Twojego ciężaru, dzięki czemu lżej pracują stawy. Dlatego coraz częściej nordic walking wykorzystuje się jako sposób rehabilitacji po kontuzjach kolan. Praca kijkami wymusza rotację górnej części tułowia, poprawia funkcjonowanie klatki piersiowej oraz ruchomość barków i łopatek.

### Pierwsze kroki

Trening nordic walking powinno się rozpocząć od marszu z kijkami luźno zwisającymi

## ROZGRZEWKA Z MISTRZEM

10 minut zabawy z kijkami wystarczy, by przygotować się do marszu.



#### ►Skrety tułowia z kijami na barkach (2 x 12)

Stać w rozkroku z kijami trzymanymi na barkach za głową. Nie zmieniając ustawienia stóp, wykonuj głębokie skrety tułowia w prawo i w lewo.



#### ►Rozciąganie klatki i barków (2 x 8)

Stojąc w rozkroku, trzymaj kije w wyprostowanych ramionach nad głową. Nie zmieniając szerokości uchwytu, odwodź ramiona maksymalnie do tyłu.



#### ►Przysiady (2 x 15)

Stojąc w lekkim rozkroku, trzymaj kije na barkach za głową. Utrzymując wyprostowany tułów, zrób przysiad, wytrzymaj w tej pozycji 2-3 sekundy i wstań.



#### ►Wypad (2 x 10)

Opierając się na kijach, wykonaj wypad nogą do przodu, aż do przykłąku.

#### ►Rozciąganie (2 x 15)

Opierając się na kijach, wyprostuj nogę w kolanie i zrób lekki przysiad.

## NAUKA CHODZENIA

Jeden mały krok może okazać się wielkim krokiem, który na zawsze zmieni Twoją formę.



#### ►Faza 1

Stopa nogi wykroczonej dotyka podłoża piętą, palce skierowane ku górze.



#### ►Faza 2

Obciążasz całe śródstopie na zewnętrznej jego części i rolujesz stopę przez podbicie do palców.



#### ►Faza 3

Cała stopa traci oparcie, a ostatnie odepchnięcie wykonujesz z podstawy dużego palucha.



**Jeżdżąc z kijkami na rolkach, uważaj na ograniczenia prędkości.**

u wyprostowanych wzdłuż tułowia rąk. Znajdź najbardziej odpowiadający Ci rytm.

I spróbuj dołączyć do tego pracę kijkami. Prawa noga i lewa ręka z przodu. Krok i odepchnięcie. To samo na drugą stronę.

Rozluźnij uchwyt i opieraj się na paskach rękojeści kijka. Nie wysuwaj

do przodu dolnej części kijka. Wbijaj go w podłoże ukośnie, mniej więcej pod kątem 60°, tak aby znajdował się na wysokości pięty przedniej nogi. Staraj się trzymać opuszczone barki. Kijki trzymaj blisko tułowia i rozluźnij uchwyt rękojeści pod koniec fazy odepchnięcia. Odpychaj się mocno paluchem tylnej nogi. Nie stawiaj za długich kroków. Nie zwiększaj to Twojej prędkości. Zmęczone nadmiernym rozciąganiem piszczyle unie możliwą Ci szybszy marsz.

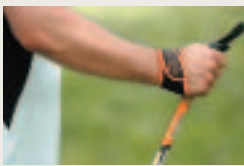
Najważniejsze jednak, byś podczas marszu nie myślał za dużo o technice. Masz po prostu mieć fajną zabawę.

## Kije na miarę

Kije do nordic walkingu powinny spełniać parę warunków, byś mógł w pełni korzystać z zalet tego sportu. Rączka musi być wyprofilowana, konieczne z klinowanym w niej paskiem koszykowym, oddzielnie lewym, oddzielnie prawym. Oplata on ściśle rękę, tak aby kijek nie wypadł nawet wtedy, gdy rozluźniasz uchwyt w końcowej fazie odepchnięcia. Kije powinny mieć trzpień o stałej długości i zbieżnym ku końcowi profilu, najlepiej wykonany z mieszanki włókien szklanych i węglowych. Dzięki temu mają odpowiednią wytrzymałość, wagę i elastyczność. Koszyk, czyli dolne zakończenie kijka,

## DODATKOWY NAPĘD

Kije służą do odpychania, nie do podpierania. To właśnie jest turbodoładowanie.



„Kij wbijaj na wysokości nogi wykroczonej” – radzi Piotr Kowalski, pionier i trener nordic walkingu w Polsce. Nie wysuwaj go za bardzo do przodu, niech jego koniec będzie zawsze skierowany ku tyłowi. Odpychaj się za linią tułowia, aż puścisz rękojeść, opierając się dłońią o opaskę. Przy przenoszeniu kijka do przodu rękojeść sama wpadnie z powrotem w dłoń.

musi być wyposażony w końcówkę z widii, aby trzymać na twardszych nawierzchniach, oraz bucik gumowy z dobrej gumy, najlepiej profilowany, uwzględniający wymogi chodu po asfaltach i betonach. Kije do nordic walkingu kosztują od 150 do 400 zł, w zależności

## Szybkości nie zwiększysz stawiając dalej przednią nogę, ale mocniej odbijając się tylną.

od jakości i przeznaczenia. Kije teleskopowe o regulowanej długości, często stosowane do trekkingu, nie sprawdzają się w marszach sportowych, gdyż nie eliminują drgań i często składają się przy ostrej pracy lub przy cwi-



**Długość kijka dobierasz do swojego wzrostu.**

zeniach siłowych. Wybierając długość kijka, powinieneś uwzględnić swój wzrost oraz poziom zaawansowania. Właściwa długość kijka może być mierzona podobnie jak w narciarstwie: przy kijku opartym pionowo o ziemię i ramieniu trzymanym wzdłuż tułowia ręka powinna być zgięta w łokciu pod kątem 90°. Jeśli masz doświadczenie w narciarstwie biegowym, wybierz kijek o 5 cm dłuższy niż wynika to z tabeli u góry. Do jazdy na rolkach muszą być dłuższe nawet o 30 cm. Więcej szczegółów dotyczących sprzętu znajdziesz na stronach [www.walker.pl](http://www.walker.pl), [www.exel.com](http://www.exel.com), [www.interplastic.pl](http://www.interplastic.pl) i [www.nordicwalk.pl](http://www.nordicwalk.pl). Trening z kijami to świetny sposób, by za jednym zamachem poprawić wytrzymałość i siłę. W dodatku na świeżym powietrzu i niewielkim kosztem.

Podobno przysłowia są mądrością narodów. Pójdź więc za przykładem stryjka i zamień... sztangę na kijek. Chociaż na dwa tygodnie. Przekonaj się na własnej skórze, że „trening emeryta” z lekkim obciążeniem wcale nie jest kijowy. **MH**

## SIŁOWNIA NA KIJKACH

Odpowiednia wytrzymałość i elastyczność kijów pozwala na zrobienie treningu siłowego, który da Ci w kość nie gorzej niż sztanga.



►Wstawanie na barkach (2 x 8)

Rozstaw kije na boki, tak by ramiona były proste. Zrob przysiad i wstań, korzystając tylko z siły barków.



►Wstawanie na ramionach (2 x 8)

Oprzyj kije za sobą i zrób przysiad, tak by rączki były przed tułowiem. Wstań, korzystając z siły ramion.



►Unoszenie tułowia na kijach (2 x 8)

Oprzyj kije za sobą i zrób mostek, tak by tułów był równoległy do podłoża. Uginając ramiona, unosz tułów maksymalnie do góry.

Ćwiczenia prezentuje **Piotr Kowalski** – trener i national coach nordic walking.