

Nowa, efektywna forma rekreacji

Nordic Walking jest najszybciej rozprzestrzeniającym się sportem outdoor w Europie i na świecie. W 2003 roku liczba uprawiających marsz z kijkami przekroczyła na świecie 3 miliony osób, a szacunkowe dane na rok 2005 sięgają 5 milionów entuzjastów tej formy aktywności ruchowej.

Nordic Walking

Nordic Walking to nie tylko spacerowanie, sportowy chód czy też jogging. Dzięki wykorzystaniu specjalnie zaprojektowanych kijków jest ćwiczeniem fizycznym całego ciała, które może łatwo uwieść zarówno ludzi młodych jak i starszych.

Jako sport Nordic Walking narodził się w latach trzydziestych w Finlandii. Był wówczas wykorzystywany do letniego treningu biegaczy narciarskich. Pod koniec lat dziewięćdziesiątych stał się niezwykle popularną formą rekreacji wśród Finów i innych Europejczyków, głównie Niemców

cy Centrum Sportu i Rekreacji Outdoor Suomen Latu, w promowanie tej wszechstronnej formy ruchu na świeżym powietrzu oraz szkolenie instruktorów.

Więcej niż spacer

Nordic Walking sprawia, że zarówno rekreacyjne jak i sportowe chodzenie staje się bardziej efektywne. Podczas marszu są intensywnie zaangażowane mięśnie grzbietu, obręczy barkowej i kończyn górnych. Przy prawidłowym stosowaniu techniki chodzenia mięśnie tych partii ciała naprzemiennie napinają się i rozluźniają. Ponadto trenowane są mięśnie pośladkowe, brzucha i grzbietu. W porównaniu z chodem sportowym całkowita masa aktywnych mięśni zwiększa się podczas marszu z kijkami do 90%, a konsumpcja energii jest większa przeciętnie o 20%. Obciążenie układów krążeniowego i oddechowego zwiększa się. Jednakże odczuwalne obciążenie treningiem nie jest większe niż podczas chodzenia bez kijków.

PIOTR KOWALSKI

INWA National Coach for Poland, mgr rehabilitacji



i Austriaków. Dużą w tym zasługą fińskiej firmy Exel, która nie tylko opracowała i rozpoczęła produkcję na masową skalę kijków do Nordic Walking, ale też zaangażowała się, przy współpra-

Rezultat jest taki, że uprawianie Nordic Walking jest bardziej efektywne bez dodatkowego obciążenia stawów kręgosłupa i kończyn dolnych.

Nordic Walking jest bezpieczny, przyjemny i odpowiedni dla osób młodych i w podeszłym wieku. Jest także idealnym sportem stosowanym do redukcji wagi ciała, poprawy sprawności fizycznej i trenowania wytrzymałości.

Dwie nogi i dwa kijki

Nordic Walking nie zyskałby takiego powodzenia, gdyby firma Exel nie zaprojektowała specjalnych kijków do uprawiania chodu. Współpracowali przy tym naukowcy, lekarze i specjaliści fitness. Kijki są zbudowane z węglowych materiałów kompozytowych (włókna węglowe), które odznaczają się dużą elastycznością i wytrzymałością, a są jednocześnie bardzo lekkie. Włókno węglowe jest ponadto idealnym materiałem absorbującym wibracje, które powstają podczas mocnego odpychania się w marszu.

Ergonomicznie zaprojektowane rękojeści kijków i specjalny system zapięcia ręki efektywnie przenoszą siły przy odepchnięciu się od podłoża. Podobne zadanie ma końcówka kijka (grot) i „asfaltowa łapka” do wykonania dobrego odepchnięcia kijkiem; dodatkowo absorbują one wstrząsy na twardym podłożu.

Chodź na zdrowie!

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

- usprawnienie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego,
- zwiększenie poboru tlenu przeciętnie o 20-58%, w zależności od intensywności wbijania kijków,
- efektywny trening wszystkich mięśni kończyn dolnych, prostowników kończyn górnych, wzmocnienie mięśni tułowia, ramion i barków,
- zwiększenie mobilności górnego odcinka kręgosłupa, złagodzenie napięć mięśniowych w okolicy barków,
- niewielkie obciążenie stawów u osób ćwiczących, dzięki czemu

Nordic Walking jest zalecany osobom otyłym, nie pogarsza także stanu obolałych stawów, zwłaszcza kolanowych,

- „pożeranie” kalorii – w porównaniu ze zwykłym chodem Nordic Walking spala przeciętnie od 20% do 40% więcej kalorii,
- utrzymanie lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas chodu z kijkami w trudnym terenie.

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

- mają trudności z uzyskaniem treningowych wartości tętna podczas zwykłego chodu,
- szukają urozniczenia w swoich programach treningowych,
- są byłymi biegaczami, chcącymi uzyskać taką samą intensywność jak przy bieganiu, ale bez dużego obciążania stawów,
- potrzebują zwiększenia wydatku energetycznego, ale mają ograniczenia prędkości chodu,
- chcą zrzucić nadwagę dla celów zdrowotnych,
- potrzebują motywacji, aby zwiększyć swoją aktywność ruchową,
- są pacjentami kardiologicznymi i szukają bezpiecznej formy rehabilitacji ruchowej,
- są w podeszłym wieku,
- mają problemy ortopedyczne, zaburzenia równowagi i nie mogą nadmiernie obciążać stawów.

Raz, dwa, trzy

Nordic Walking może być uprawiany na trzech różnych poziomach:

Poziom zdrowotny

Technika rekreacyjno-zdrowotna jest zalecana osobom, które mają wszelkiego rodzaju ograniczenia ruchowe i bóle w okolicach kręgosłupa, stawów biodrowych, kolanowych i skokowych. Maszerując pracują nad swoją kondycją i zdrowiem na niskim poziomie intensywności, w miły i przyjemny sposób. Podczas spacerów z kijkami ich stawy są odciążane, zwiększa się ulga i komfort w okolicach szyjno-barkowych, a plecy i kręgosłup mają odpowiednie wsparcie.

Zbawienną rolę odgrywa przy tym technika korzystania z kijków, która powoduje, że:



- utrzymujemy lepszą postawę, równowagę i stabilność podczas chodu (zwłaszcza w trudnym terenie),
 - nasza sylwetka jest bardziej wyprostowana, nieco wysunięta do przodu, uruchomione w ten sposób mięśnie grzbietu tworzą wsparcie dla pleców,
 - zwiększa się skuteczność rotacji górnej części tułowia oraz klatki piersiowej wokół kręgosłupa, a także aktywizacja łopatek i ruchomość obręczy barkowej,
 - łagodniejszy jest nacisk na stawy – część ciężaru ciała zostaje skierowana na kijki, a zatem plecy pozostają w bardziej łagodnym położeniu i nie występuje napięcie mięśniowe, które może grozić kontuzją,
 - kijki pomagają utrzymać optymalny środek ciężkości podczas chodu, co odgrywa istotną rolę w zapobieganiu problemom kończyn dolnych, a więc ułatwia rehabilitację,
 - pięta łagodniej kontaktuje się z podłożem, przez co kolana pracują bardziej elastycznie.
- Nordic Walking jest też odpowiednią formą terapii dla pacjentów z niestabilnością miednicy,



urazami kręgosłupa szyjnego, uszkodzeniami przeciężeniowymi, chronicznymi bólami pleców i mięśni. Pacjenci kardiologiczni, ludzie z nadwagą, chorzy na cukrzycę i choroby układu krążeniowo-oddechowego, a także osoby cierpiące na dolegliwości reumatyczne mogą, a wręcz powinni uprawiać Nordic Walking.

Poziom fitness

Stosując prawidłową technikę, osoba maszerująca z kijkami poddaje treningowi całe ciało.

Tętno serca jest przeciętnie o 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.

Poziom sportowy

Technika sportowa obejmuje trening górski, chodzenie, bieganie i skakanie po różnym podłożu, a także ćwiczenia wzmacniające wszystkie duże grupy mięśniowe.

Dobrze zaprojektowany program treningowy jest przeznaczony dla bardzo wytrenowanych sportowców, którzy pragną wyzwania w aktywności sportowej, gdzie ćwiczy się do granic fizycznych możliwości.

Stowarzyszenie Nordic Walking

W 2000 roku powstało w Finlandii Międzynarodowe Stowarzyszenie Nordic Walking (INWA), którego celem jest promowanie tego sportu i prowadzenie dalszych badań nad jego zaletami zdrowotnymi. Stowarzyszenie jest wspierane przez przedstawicieli fińskich firm Polar Electro (monitory serca, pulsometry) oraz Exel, a także przez delegatów 30 państw współpracujących, w których Nordic Walking jest entuzjastycznie rozwijany.

Wkrótce powstanie także Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking. Odbłyło się już kilka szkoleń dla instruktorów i tzw. Activity Leaders, czyli osób, które nie mając kierunkowego wykształcenia sportowego lub rehabilitacyjnego chcą prowadzić grupy spacerowe i popularyzować tę formę rekreacji. Dzięki współpracy z INWA wyszkolono 21 instruktorów i przewodników Nordic Walking (www.nordicwalk.pl). Prowadzą już oni zajęcia ze swoimi grupami. Ważne jest dalsze rozwijanie sieci profesjonalnych instruktorów. To oni zadbają o nauczanie prawidłowej techniki. Tylko w ten sposób entuzjaści marszu z kijkami będą mogli doświadczyć korzyści wynikających z uprawiania tej wspaniałej i radosnej formy rekreacji. □

Nordic Walking może zmienić wasze życie

Wywiad z Sirpą Arvonen* dla „Body Life”

BL: W Finlandii Nordic Walking uprawia regularnie 600 tysięcy osób. Jak na kraj liczący nieco ponad 5 milionów mieszkańców to wynik oszałamiający. Dla porównania w Polsce – 38 milionów mieszkańców – byłoby to 4 miliony miłośników aktywności na świeżym powietrzu. Jak to się stało, że NW jest obecnie tak masowo uprawianym sportem w Finlandii?

Sirpa Arvonen: Suomen Latu, czyli Centralne Stowarzyszenie Sportów i Rekreacji na Świeżym Powietrzu opracowało program edukacyjny, potem zorganizowaliśmy spotkania dla pierwszych zainteresowanych i skontaktowaliśmy się z mediami. Mamy 233 lokalne stowarzyszenia w całej Finlandii. Tam odbywały się kursy instruktorskie. Nasi szkoleniowcy byli od początku bardzo zapaleni do pracy, dlatego ludzie z przyjemnością brali udział w zajęciach – odkryli, że Nordic Walking poprawia ich samopoczucie i pomaga pokonywać m.in. dolegliwości bólowe w okolicach szyi i obręczy barkowej.

BL: Jak rozwój tego ruchu wypada w porównaniu z innymi formami rekreacji uprawianymi w Finlandii?

S.A.: Spacerowanie z kijkami jest u nas najpopularniejszą formą ćwiczeń fizycznych, podobnie jak narciarstwo biegowe. Zaletą Nordic Walking jest jednak to, że zaczęli go uprawiać ludzie, którzy wcześniej nie byli szczególnie entuzjastami sportu.



Sirpa Arvonen z przyjemnością wspomina pierwsze w Polsce szkolenie NW w Jansówce k/ Poznań

BL: Jak ruch ten jest zorganizowany, gdzie skupiają się miłośnicy NW?

S.A.: Początkowo amatorzy Nordic Walking spotykali się w lokalnych klubach, organizowali się w grupy na i spacerowali na świeżym powietrzu. Mogli także uczestniczyć w kursach oferowanych przez centra rekreacyjne i ośrodki sportowe Suomen Latu. Obecnie sami chodzą na treningi, często z przyjaciółmi i współmałżonkami.

BL: Była Pani w Polsce na pierwszym kursie dla instruktorów NW. Czy sądzi Pani, że Polacy zainteresują się tą formą rekreacji w podobnym stopniu co mieszkańcy Skandynawii?

S.A.: Polska ma bardzo dobre warunki krajobrazowe i doskonałe możliwości, aby szybko zwiększyć liczbę osób uprawiających Nordic Walking. Uczestnicy kursu byli bardzo zapaleni i profesjonalni w swoim nastawieniu do Nordic Walking, więc sądzę, że będą wkrótce przekazywać dalej wiedzę o tym, jak świetne samopoczucie i ile radości zapewnia dobry marsz, a są to najważniejsze zalety Nordic Walking. NW nie tylko poprawi waszą

sprawność – może zmienić wasze życie, ponieważ zyskacie zdrowie i nowe grupy przyjaciół.

* Sirpa Arvonen jest jednym z twórców popularności NW w Finlandii, od wielu lat działa jako instruktor fitness i menedżer do spraw informacji i komunikacji Centralnego Stowarzyszenia Sportu i Rekreacji Suomen Latu z siedzibą w Helsinkach, jest także członkiem zarządu INWA (doradztwo) oraz Komisji Edukacyjnej INWA.