

Twoja druga skóra - Nordic Walking

O Nordic Walking, który podbija serca Polek, i o tym, dlaczego warto go uprawiać, opowiada Piotr Kowalski, światowej sławy trener i wykładowca Nordic Walking, założyciel pierwszej polskiej szkoły Nordic Walking&Wellness (www.nordicwalk.pl).

Wraz z nadejściem Nowego Roku sporządzamy listy planów a na nich nierzadko schudnięcie i powrót do sportu – aerobicy, jogi, basenu, biegów, czy jazdy konnej. Dlaczego do tego spisu warto dopisać Nordic Walking?

Nordic Walking warto uprawiać, ponieważ nie ma lepszej, bardziej prozdrowotnej aktywności fizycznej, która każdemu pozwala zrealizować swoje cele treningowe, bez względu na wiek, masę ciała, wyjściowy poziom kondycji fizycznej, czy też stan zdrowia. Ponadto fizjoterapeuci, i coraz więcej lekarzy, uważają Nordic Walking za bezpieczną formę rehabilitacji ruchowej u osób z dolegliwościami ze strony układu krążenia z problemami ortopedycznymi, z cukrzycą, nadwagą i otyłością.

Nordic Walking, jako nowa i najszybciej rozwijająca się forma rekreacji dla każdego, łączy w sobie cechy idealnej aktywności ruchowej na świeżym powietrzu, budując sprawność sercowo-naczyniową, angażując i wzmacniając 90 procent wszystkich mięśni, "pożerając" aktywnie 400 kalorii/godzinę, odciążając stawy i rozluźniając napięcia mięśniowe, jest zarazem łatwa w opanowaniu pod okiem dobrze wyszkolonego instruktora, stwarza okazje do niesamowitych doznań w trakcie jak i po zakończeniu treningu.

W kontekście wykonywania ćwiczeń, czy Nordic Walking jest sportem całorocznym?

Można spacerować z kijkami przez cały rok, w dowolnym miejscu, zarówno w lesie, w górach, na plaży a także na twardych i ubitych nawierzchniach. 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 – 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.

Na utracie wagi i osiągnięciu szczupłej sylwetki zależy szczególnie paniom...

Tak, dlatego Nordic Walking jest najbardziej popularny wśród pań, które stanowią aż 60-65% entuzjastek. Panie 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.

Kobiety w średnim wieku będą się mogły szybko pozbyć nadwagi i w bezpieczny sposób powrócić do dawnej sprawności fizycznej. Młode i sprawne fizycznie entuzjastki solidnego wysiłku znajdą dla siebie wiele wyzwań związanych z treningiem na poziomie fitness i sportowym, wymagającym żelaznej kondycji. Dziewczęta 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 nielubianym bieganiem i skakaniem podczas zajęć WF-u, a przede wszystkim nabędą zdrowych nawyków ruchowych na całe życie, które, jako przyszłe matki, przekażą swoim dzieciom.

Zatem jest to sport/aktywność ruchowa dla wszystkich ?

Jak najbardziej. Nordic Walking pokochają entuzjaści aktywności fizycznej w każdym wieku, ale i wszyscy pragnący zrzucić zbędne kilogramy i utrzymać prawidłowy ciężar ciała.

Osoby chcące skutecznie wzmocnić wszystkie mięśnie zwłaszcza górnej połowy ciała, jak i te szukające bezpiecznego i skutecznego sposobu na zwiększenie swojej aktywności fizycznej i poprawę kondycji.

Nordic Walking pokochają byli sportowcy, pragnący wrócić do dobrej formy i uzyskać pożądaną intensywność, ale bez dużego obciążania stawów - oraz czynni sportowcy szukający urozmaicenia w swoich programach treningowych.

Z Nordic Walking powinni również zaprzyjaźnić się pacjenci w trakcie procesu rehabilitacji ruchowej oraz psychoterapii a także ludzie w podeszłym wieku szukający zdrowej aktywności ruchowej z wykorzystaniem sprzętu, który mogą używać w łatwy, bezpieczny i efektywny sposób.

Czy Nordic Walking ma jakieś wady ?

Nie, poza tą, że taki rodzaj aktywności fizycznej, również może się z czasem znudzić, **jeśli traktowany będzie tylko, jako zwykły spacer z kijkami, lub będzie uprawiany intuicyjnie, bez fachowego instruktora. Dobre opanowanie techniki to dopiero początek – prawdziwą wartość uprawiania Nordic Walking można poczuć, realizując specjalnie zaprojektowane programy treningowe, które służą realizowaniu różnych celów, jakie każdy może sobie wyznaczyć: od zgubienia zbędnej tkanki tłuszczowej, podniesienie wydolności po programy sportowe. Oczywiście niewłaściwie dobrany sprzęt i brak fachowego instruktora podczas treningu, brak kontroli lekarskiej w razie ewidentnych przeciwwskazań do wysiłku fizycznego, mogą sprawić, że Nordic Walking będzie powodował przemęczenie, przeciążenia, urazy a nawet kontuzje.** Nordic Walking to jeden z najbardziej wartościowych sportów dla ciała i ducha. Buduje sprawność sercowo-naczyniową oraz znakomicie dotlenia. Wzmacnia wszystkie mięśnie zwłaszcza górnej połowy ciała w sposób łagodny. Stosunkowo tani i łatwy do nauczenia dla osób początkujących. Możliwy do uprawiania przez cały rok na świeżym powietrzu i w dowolnym terenie. Pożera efektywnie kalorie (około 400 kcal/godz.).

Jedną z ważniejszych jego zalet jest fakt, że nie daje odczucia takiego zmęczenia jak podczas joggingu czy biegu, a efekt treningowy jest nie mniejszy, a nawet lepszy. Stwarza możliwość dopasowywania intensywności wysiłku od bardzo niskiej do bardzo wysokiej. Odciąża stawy i rozluźnia napięcia mięśniowe zwłaszcza w okolicy barków i szyi. Skutecznie poprawia kondycję fizyczną nawet podczas niewielkiego tempa marszu. Stanowi świetną

zabawę i jest "bardzo towarzyski", powodując stan euforii Poprawia nastrój, likwiduje napięcia, zmęczenie psychiczne, zwalcza stres, stwarza okazje do niesamowitych doznań i uzależnia, stając się aktywnością ruchową na całe życie...

Ale to nie wszystko. Jak udowodnili naukowcy uprawiając Nordic Walking traci się około 400 kal./godz. (w porównaniu z 280 kal./godz. Podczas normalnego marszu), tętno podwyższa się o 5-17 uderzeń na minutę wyższe (130/min w normalnym marszu to w Nordic Walking 147/min to jest wzrost o 13%), wzrasta zużycie energii o 20% w porównaniu ze zwykłym marszem bez kijków. Podobnie możliwy jest wzrost konsumpcji energii aż do 46% (wg badań Instytutu Coopera, 2002r. – przyp. red.), a pochłanianie tlenu może być wyższe aż o 4.5-5.5ml/kg/min.

Ponadto Nordic Walking angażuje niemal 90% wszystkich mięśni, najmocniej mięśnie kończyn górnych, klatki piersiowej, brzucha, pośladków i kończyn dolnych, jednocześnie nie obciążając dodatkowo stawów i kolan, redukując to obciążenie znacząco - średnio około 5 kg odciążenia z każdym wbiciem kijka w podłoże - do 26% podczas schodzenia w dół.