

# Nordic Walking

## - sport dla walczących z nadwagą

Współczesna cywilizacja, oprócz dobrodziejstw związanych z postępowaniem naukowo-technicznym, jest przyczyną zjawisk wpływających ujemnie na stan zdrowia człowieka. Do niekorzystnych czynników należy zaliczyć postępujące zanieczyszczenie środowiska i żywności. Rozwój cywilizacji powoduje odejście od naturalnych warunków życia, przyczynia się do powstawania stresów oraz ograniczenia aktywności ruchowej, co osłabia funkcje życiowe organizmu. Niedostatek ruchu upośledza krążenie krwi, osłabia ścięgna i mięśnie oraz koordynację ruchową, zwiększając ryzyko wielu schorzeń. Obfite posiłki i słodycze powodują dodatkowe niekorzystne obciążenie naszego organizmu, gdyż są przyczyną nadwagi lub otyłości. Ta przypadłość jest głównym powodem ucieczki od zajęć fizycznych.



**W** ostatnich latach, w różnych krajach Europy bardzo popularnym sportem rekreacyjnym stał się Nordic Walking – marsz z kijkami. Chodzą osoby w różnym wieku, różnej tuszy i kondycji.

Najczęściej, chcąc pozbyć się zbędnych kilogramów, chętnie stosujemy różne diety. Skutek też jest różny. Wracając do poprzednich nawyków żywieniowych, powracamy do poprzedniej masy ciała. Chyba, że mamy dużo silnej woli i uprawiamy jogging lub uczestniczymy w zajęciach na siłowni.

Prawidłowym sposobem obniżania masy ciała jest zastosowanie diety o zmniejszonej zawartości energii w stosunku do zapotrzebowania (dieta redukcyjna) w połączeniu z odpowiednim treningiem, aby doprowadzić do ujemnego bilansu energetycznego.

Recepta jest prosta, ale jak ją zrealizować, gdy większość z nas ostatni raz uczestniczyła w systematycznych zajęciach fizycznych na lekcjach wychowania fizycznego w szkole?...

W ostatnich latach, w różnych krajach Europy bardzo popularnym sportem rekreacyjnym stał się Nordic Walking – marsz z kijkami. Chodzą osoby w różnym wieku, różnej tuszy i kondycji. Spacerowiczów z kijkami można zobaczyć w miejskich parkach, na wyciecz-

kach poza miastem, w górach i nad morzem - na plaży. Patrząc na nich trzeba przyznać, że to bardzo proste zajęcie ruchowe, a niezbędny sprzęt to jedynie kijki, podobne do kijków narciarstwa biegowego.

### ■ Jakie zalety ma Nordic Walking, że staje się coraz bardziej popularny?

Z badań naukowych wynika, że przy umiarkowanym wysiłku fizycznym, takim jak Nordic Walking, trwającym 1 godzinę, spalamy więcej tkanki tłuszczowej, niż podczas godzinnego joggingu. To wynika nie tylko z faktu, że w marszu z kijkami uruchamiamy 90% naszej muskulatury, ale również z cech przemiany materii organizmu człowieka. Nie bez znaczenia jest również fakt, że podczas wspomaganego marszu kijkami zmniejsza się obciążenie stawów biodrowych i kolanowych, co ma duże znaczenie dla ludzi starszych.

W Niemczech, Nordic Walking nazywany jest „pożeraczem tłuszczu”.

Aby porównać intensywność zajęć fi-

zycznych, możemy posłużyć się wartością tętna maksymalnego. Podczas godzinnego spaceru z kijkami, z intensywnością 60% maksymalnego tętna, „spalimy” 300 kcal, w tym 70% z tkanki tłuszczowej, tj. 210 kcal. Dla porównania, w godzinnym joggingu lub podczas jazdy rowerem (intensywność tego wysiłku będzie wynosiła 80% maksymalnego tętna) „spalimy” 600 kcal, ale z tkanki tłuszczowej tylko 50%, tj. 300 kcal. Nikogo nie trzeba przekonywać, że spacer będzie przyjemny i mało męczący, natomiast dosyć szybka jazda rowerem lub godzinny jogging da przykre uczucie dużego zmęczenia.



Osoby, które dłuższy czas nie uczestniczyły w zajęciach wychowania fizycznego, nie będą w stanie podjąć intensywnego wysiłku. Podczas Nordic Walking staramy się utrzymać takie tempo marszu, aby swobodnie rozmawiać. Nie pocujemy zmęczenia i nasz układ krążenia nie będzie przeciążony. Gdy taki wysiłek będziemy podejmować systematycznie 3 razy w tygodniu, nie tylko schudniemy, ale również poprawimy sprawność organizmu. Nazwę Nordic Walking można by zastąpić polskimi słowami: „marsz z kijkami”, lecz Nordic Walking to coś więcej - to marsz z kijkami odpowiednią techniką, to również dodatkowe ćwiczenie z wykorzystaniem kijków.

Kijki do Nordic Walking różnią się od kijków narciarskich lub trekkingowych kilkoma elementami. Uchwyt kijków jest podobny do uchwytu kijków do nart biegowych, ale pasek, zwany „rękawiczką”, zapina się na wysokości

nadgarstka. „Rękawiczka” powinna być miękka, wygodna i dopasowana do wielkości dłoni, uchwyt natomiast nie powinien wyslizgiwać się z ręki. Często w środku kijka znajduje się amortyzator sprężynowy, który amortyzuje uderzenie kijka w twarde podłoże, odczuwalne podczas chodzenia na ścieżce asfaltowej. Długość kijków jest regulowana. Ustawiamy ją odpowiednio do wzrostu tak, aby trzymając kijek w dłoniach, kąt w stawach łokciowych wynosił ok. 90 stopni. Dodatkowo, nakładana na końcówkę „stopka” umożliwia chodzenie po twardym podłożu, np. po asfaltowych alejkach w parku.

Aby osiągnąć pozytywne efekty z Nordic Walking, niezbędna jest właściwa technika chodzenia.

- Nordic Walking jest marszem, w którym idziemy naturalnym krokiem: prawa ręka – lewa noga, lewa ręka – prawa noga itd.
- Kijki staramy się zawsze trzymać skośnie w stosunku do tułowia.
- Staramy się iść długim i szybkim krokiem.
- Nie trzymamy sztywno kijków w dłoniach, w miarę możliwości kijki z tyłu tułowia wypuszczamy z dłoni.

Technikę chodzenia z kijkami łatwo opanować, gdy zastosujemy odpowiedni sposób nauki. Trudno jest określić, w którym miejscu dokładnie wbijamy kijek do przodu. Zależy to od ukształtowania terenu, po którym chodzimy oraz od predyspozycji danej osoby. Dążymy do tego, aby maszerować w szybkim tempie i dłuższym krokiem.

Naukę Nordic Walking rozpoczynamy od wolnego spaceru, mając kijki zapięte na nadgarstkach - ciągniemy kijki za sobą i staramy się rozluźnić ramiona. Następnie zwiększamy tempo marszu, starając się nie trzymać kijków w dłoni. Ramiona wówczas powinny wykonywać naturalny ruch wahadłowy. Idąc dalej przyspieszonym tempem, wydłużamy krok, chwytamy kijek w momencie, gdy „wpada” nam w dłoń – będzie to moment, w którym podpieramy się na kijku.

Idąc szybkim tempem, wydłużamy każdy krok, staramy się zostawiać na-

przemian ramiona z tyłu tułowia. Tułów przyjmuje wówczas prawidłową pozycję i wykonuje wyraźne ruchy rotacyjne.

Umiarkowana aktywność ruchowa, jaką jest Nordic Walking, powoduje:

- wzrost wydolności fizycznej, czyli zdolności do wykonywania intensywnej pracy bez dużego zmęczenia,
- zwolnienie tętna spoczynkowego, czyli bardziej ekonomiczną pracę układu krążenia,
- normalizację ciśnienia tętniczego krwi,
- utrzymanie właściwego poziomu składników krwi, takich jak hemoglobina i hematokryt,
- poprawę wentylacji płuc,
- wzrost siły mięśni, szczególnie tych, które podtrzymują kręgosłup,
- obniżenie masy ciała poprzez zmniejszenie podskórnej tkanki tłuszczowej.

dr Danuta Straszyska

