



# Z kijkami po zdrowie

Maszeruję z kijkami przez las. Noga za nogą. Obok instruktorzy nordic walking i grupa zapaleńców. Wdychamy świeże powietrze, wokół nas Bory Tucholskie. Tętno coraz większe, oddech głębszy. Czujesz swoje ciało, czujesz, że żyjesz

TEKST PAWEŁ MICHALCZYK

Pretekstem do wyjazdu stał się turnus prozdrowotny organizowany przez prekursora nordic walking w Polsce Piotra Kowalskiego. Na zaproszenie do Tlenia w Borach Tucholskich odpowiedziało sześć kobiet. Żadna z nich nie miała wcześniej kijków w ręce. Każda z nich jechała w ciemno, nie wiedząc, czego się może spodziewać. Największym zaskoczeniem dla wszystkich

było to, że ludzie, którzy zebrali się na miejscu, stworzyli niezwykle zróżnicowany i barwny zespół. Zespół o tak szerokim przekroju wiekowym, o tak różnym temperamencie i charakterze, o tak odmiennej kondycji, że chyba bardziej zróżnicowany trudno sobie wyobrazić. Były tam zarówno kilkunastoletnie adeptki nordic walking, kobiety w średnim wieku, jak i panie, które o swoim wieku nie chciały roz-

mawiać. Zadziwiające, że wszystkie znalazły ze sobą wspólny język i świetnie się dogadywały. Łączył ich wspólny cel.

Ja również miałem swój cel. Nigdy wcześniej nie miałem do czynienia z nordic walking. Dlatego też z pewną obawą, ale i ciekawością, jechałem na miejsce. Chciałem spróbować. A nie jest to takie łatwe, jakby się mogło wydawać. Kij do nordic walking

ZDJĘCIA: © XXXXXXXXXXXXX

jest zbudowany nieco inaczej niż kij narciarski czy trekkingowy. Wyposażony jest w specjalne paski, które sprawiają, że nie wyryka się z ręki.

## W teren

Tyle teorii. Najlepsza zabawa zaczyna się oczywiście z chwilą wyruszenia w teren. Ponieważ dołączyłem do grupy dopiero pod koniec turnusu, wszystkie jego uczestniczki miały już sporą wprawę w maszerowaniu. Próbując różnych ustawień i podpatrując je kątem oka, dotarłem w mocno nieporadny sposób na miejsce rozgrzewki. Tu miałem się dowiedzieć, jak efektywnie posługiwać się kijkami.

Rozgrzewamy wszystkie partie ciała – począwszy od stóp poprzez całe nogi, tułów, ręce, skończywszy na głowie. Wykonując bardzo zróżnicowane ćwiczenia, rozglądałem się po twarzach zebranych kobiet. Zastanawiałem się, co je tu ściągnęło, dlaczego zdecydowały się na udział w tym przedsięwzięciu. Niebawem miało się wszystko wyjaśnić. Po rozgrzewce przyszła pora na suchą zaprawę. Kilka demonstracji i ćwiczeń i już po chwili – tym razem z większą wiedzą na temat posługiwania się kijkami – ruszamy na przechadzkę.

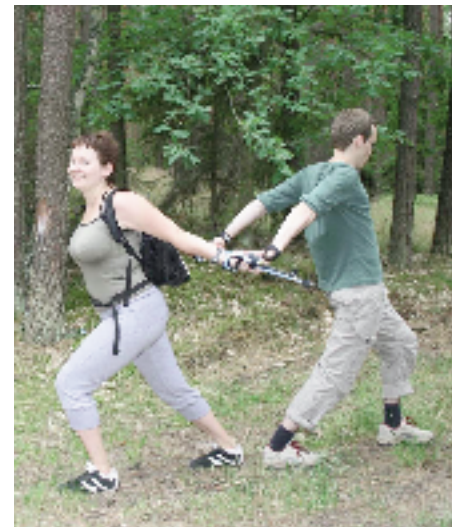
Początki zawsze są trudne. Bardzo szybko okazało się, ile prawdy tkwi w tym sformułowaniu. Miałem kłopoty z właściwym ułożeniem kijków, moje ruchy nie były właściwie skoordynowane, ale już po kilkuset metrach zacząłem łapać właściwy rytm. Do wprawy były jeszcze całe lata świetlne, ale już mogłem poczuć prawdziwą satysfakcję, mogłem czerpać radość z ruchu na świeżym powietrzu, w tak pięknych okolicznościach i w tak miłym towarzystwie.

## Chęć zmiany

A gdy poczułem się nieco pewniej, postanowiłem poszukać rozwiązania dręczącej mnie zagadki. Już po chwili nadarzyła się sposobność, gdyż los, a właściwie podobne tempo marszu, sprawił, że znalazłem się tuż obok

ZDJĘCIA: © XXXXXXXXXXXXX

Olgi, niespełna trzydziestoletniej nauczycielki języków obcych. „Dlaczego tu przyjechałam? Szukałam czegoś. Potrzebowałam odskoczni od codziennych zajęć. A że jestem aktywną osobą, nie wahałam się długo”. Inne uczestniczki wypowiadały się bardzo podobnie. Agata, czterdziestolatka pochodząca z przemysłowego miasta: „Przeczytałam w gazecie informację. Zdecydowałam, że takiej czterdziestce jak ja potrzebna jest jakaś zmiana. Stwierdziłam, że najwyższa pora coś jeszcze zrobić”. Konkretny i mocno sprecyzowany cel miała z kolei Anita: „Cel miałam jeden – nauczyć się od profesjonalisty, jak chodzić z kijkami. I cel ten został zreali-



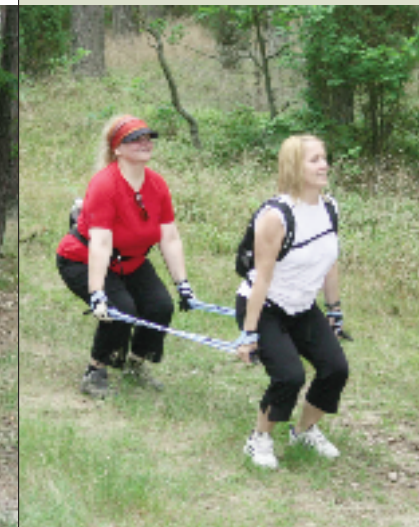
zowany”. Co do tego, że wszystkie panie myślą podobnie, nie miałem najmniejszych wątpliwości: ich twarze były rozjaśnione, zadowolone, biła z nich energia.

Marsz po lesie upływał w bardzo przyjemnej atmosferze. Szybko się przekonałem, że to właśnie jest jedną z wielu zalet nordic walking. Aktywnie spędzasz czas, ćwiczysz, ale nie męczysz się na tyle, żeby wykluczało to jakąkolwiek rozmowę. Możesz tak dostosować tempo marszu, aby móc prowadzić w tym czasie konwersację. Coś, co podczas joggingu jest bardzo trudne. Możesz rozmawiać, ale równie dobrze możesz zatopić się

## :: FAKTOGRAF

### Kto wymyślił nordic walking

Pionierem nordic walking jest fiński sportowiec i trener, były biegacz narciarski Marko Kantaneva. Jako absolwent Fińskiego Instytutu Sportu obronił najpierw pracę naukową na temat wykorzystania kijków narciarskich w treningu, a następnie napisał pierwszy w Finlandii artykuł popularyzujący tę koncepcję aktywności ruchowej. Potem we współpracy z fińskim producentem sprzętu sportowego zaprojektował pierwsze profesjonalne kijki, stworzył system szkoleniowy i wytreningował pierwszych instruktorów w Finlandii oraz trenerów w wielu krajach. Obecnie tę formę rekreacji ruchowej uprawia ponad 8 milionów ludzi na całym świecie.



### Pamiętaj o rozgrzewce

Czas i intensywność treningu zależą od wielu czynników, należy jednak stosować się do kilku zasad:

- czas marszu z kijkami powinien być stosunkowo długi, czyli od 60–90 minut podczas jednej sesji treningowej;
- tempo marszu powinno być stałe, a tętno nie powinno przekraczać 120–150 uderzeń serca na minutę;
- rozgrzewka jest integralną częścią treningu i powinna trwać minimum 10–15 minut, w zależności od długości treningu. Najlepszym sposobem nauczania się prawidłowej techniki jest uczestniczenie w zajęciach prowadzonych przez instruktorów mających certyfikaty.

## Rekreacja :: Nordic walking

w marszu. Gdy już złapiesz odpowiedni rytm, wpadasz w pewnego rodzaju trans. Mógłbyś tak iść, iść, iść. Zaskakujące uczucie.

### Czas podsumowań

Wszystko, co dobre, niestety szybko się kończy. Czasu spędzonego w Borach Tucholskich długo jednak nie zapomnę. Mam wrażenie, że uczestniczki turnusu również. „Czego oczekiwałam? Nie tego, co dostałam. Oczekiwałam czegoś innego i myślałam, że dostanę tego mniej. Nie wierzyłam, że te 7 dni sprawi, że będę inną osobą. Jestem bardzo, bardzo zadowolona” – mówi Agata. „Nie sądziłam, że ludzie w tak różnym wieku mogą się tak dobrze dogadywać. Dużo się nauczyłam. Mam nadzieję, że jeszcze nieraz się spotkamy” – podsumowuje Olga. Beata, mieszkanka dużego miasta: „Przede wszystkim poznałam siebie, poznałam swoje słabości. Przekonałam się, że można się fajnie bawić, ciekawie spędzić czas. Cudowny tydzień”.

Budujące świadectwo tego, że nordic walking jest dla każdego, dały Małgosia i Krysia. Ich wieku nie zdradzimy. „Miałam blade pojęcie o tym, co mnie czeka, i nie wiedziałam, czy dam radę, ale okazało się, że nie było tak źle” – mówi skromnie Małgosia. Wtórkuje jej Krysia, która – ku zaskoczeniu wszystkich, a chyba najbardziej samej siebie – uzyskała najlepszy wynik na wyjeździe, mierzony tym, jaki postęp udało się uzyskać: „Osiągnięciem było to, że nieco bardziej energicznie zaczęłam się ruszać. Niektórzy się ze mnie podśmiewali, gdy opowiadałam o wyjeździe. Wiem jednak, że było warto”.

Ja też doskonale się bawiłem. I powiem Wam, że spacer z kijkami to jest to. Spróbujcie. Jest to doskonały sposób na poprawienie kondycji, zdrowia, na miłe spędzenie czasu na świeżym powietrzu. A co najważniejsze – jest to zabawa naprawdę dla każdego, co udowodniły uczestniczki turnusu prozdrowotnego w Tleniu. Połamanie kijów! ::

## :: ZDANIEM EKSPERTA



**Piotr Kowalski, fizjoterapeuta, pedagog i anglista. Od 2003 roku promuje nordic walking w Polsce. Ma kwalifikacje instruktorskie i trenerskie. W Polsce wyszkolił 330 instruktorów**

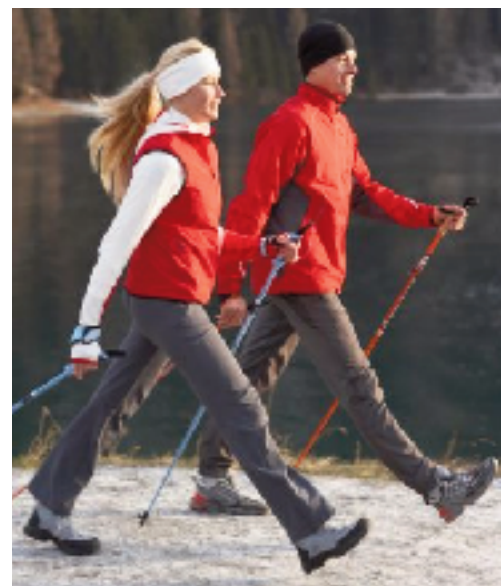
Świat staje dziś przed wielkim wyzwaniem, jakim jest ochrona zdrowia oraz profilaktyka prozdrowotna. Ludzie się starzeją, czemu towarzyszy pogorszenie poziomu aktywności fizycznej. Współczesny człowiek nie jest zmuszany do zbyt dużego wysiłku, nie wymaga tego od niego normalna, typowa aktywność codzienna. Wszegobecny brak aktywności fizycznej znajduje odzwierciedlenie w stale pogarszającym się stanie zdrowia i wyglądzie ludzkiego ciała. Jako społeczeństwo stajemy się coraz bardziej otyli, mniej sprawni fizycznie, a także odznaczamy się słabszą wytrzymałością.

### Marsz po zdrowie

Niezależnie od rozwoju technologii ułatwiających życie ludzie muszą poruszać się za pomocą swoich mięśni, mieć sprawny układ krążenia, mocne serce oraz „zdrowe i pojemne” płuca, a brak odpowiedniego i regularnego treningu powoduje, że osłabiamy ich kondycję. Czy jest zatem możliwe, aby jednocześnie osiągnąć ożywienie umysłu, poprawę nastroju, wytrzymałości oraz sprawności mięśni? To wszystko jest w stanie zapewnić nam nordic walking, czyli marsz po zdrowie polegający na odpychaniu się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków.

Ten „magiczny” spacer po zdrowie śladem Finów, pionierów nordic walking, łączy w sobie wszystko, co najważniejsze w promowaniu zdrowia i szeroko rozumianej profilaktyki. Wzmacnia układ sercowo-naczyniowy, obniża ciśnienie spoczynkowe, angażuje duże grupy mięśni całego ciała, uruchamia górny odcinek kręgosłupa i rozluźnia napięcia okolic szyjno-barkowych. Oprócz tego odciąża stawy i pomaga w spalaniu dużej liczby kalorii, a przy tym jest stosunkowo niedrogi i łatwy do opanowania na poziomie podstawowym. Jeśli do tego dodamy niezaprzeczalne walory towarzyskie wspólnego treningu oraz zalety ćwiczeń na świeżym powietrzu w bliskim kontakcie z naturą, to uzyskujemy skuteczny sposób na całoroczny trening prozdrowotny możliwy do przeprowadzenia w dowolnym terenie, nawet w miejscu zamieszkania, bez konieczności poszukiwania centrów fitness czy specjalistycznych klubów.

Podczas spacerów z kijkami bezpośrednio odczuwalny wysiłek i związane z nim zmęczenie są prawie niezauważalne, choć w istocie serce bije w pożądanym rytmie treningowym. Jest to szczególnie istotne dla osób otyłych, pacjentów kardiologicznych, ortopedycznych i ludzi w podeszłym wieku. Można iść wolno, ale mocno pracować kończynami górnymi, zwiększając w ten sposób intensywność wysiłku i nadal skutecznie „pożerając” kalorie. A przy tym umiarkowany wysiłek wkładany w ćwiczenia umożliwia prowadzenie swobodnej konwersacji bez zadyszki.



### Dla każdego

Nordic walking można uprawiać na trzech poziomach zaawansowania: zdrowotnym, fitness i sportowym. Dlatego też każda osoba może dopasować technikę i intensywność do swoich możliwości ruchowych, wyjściowego poziomu kondycji, wagi ciała i innych ograniczeń wynikających z aktualnego stanu zdrowia.

Osoby w podeszłym wieku docenią bezpieczne dwa dodatkowe punkty podparcia, jakie stanowią kije, oraz skuteczne odciążenie stawów podczas marszu, zwłaszcza w terenie trudnym i śliskim. Istotne są również takie aspekty, jak korygowanie sylwetki oraz atrakcyjność związana z uprawianiem modnej i nowoczesnej aktywności fizycznej, co na pewno zwiększy motywację osób starszych do podejmowania tej formy ćwiczeń. Osoby w średnim wieku będą mogły szybko pozbyć się nadwagi i w bezpieczny sposób powrócić do dawnej sprawności fizycznej, a młodzie i aktywni entuzjaści solidnego wysiłku znajdą dla siebie wiele wyzwań związanych z treningiem na poziomie fitness i sportowym wymagającym żelaznej kondycji. Dzieci i młodzież szkolna, czyli najmłodszy entuzjastki nordic walking, dzięki regularnym spacerom, ćwiczeniom gimnastycznym i zabawom z kijkami wyrobią w sobie prawidłową postawę, wzmocnią kości i stawy, poprawią w naturalny sposób kondycję, a przede wszystkim nabędą zdrowych nawyków ruchowych.

### Na całe życie

Chodzenie z kijkami zdobywa świat i jestem pewien, że nadal będzie cieszyło się powodzeniem wśród entuzjastów spacerów po zdrowie. Głównie z powodów wcześniej sygnalizowanych, takich jak ogólna poprawa sprawności, wzmocnienie niemal wszystkich mięśni oraz efektywne spalanie kalorii. Ponadto jest bezpieczne, stosunkowo niedrogi oraz niezwykle proste do opanowania. Stanowi świetną zabawę, jest „bardzo towarzyskie”, rozluźnia, poprawia nastrój i... uzależnia. Nordic walking jest godną polecenia całoroczną aktywnością ruchową, którą można uprawiać przez całe życie.

## :: NORDIC WALKING W PIGUŁCE



**W momencie wbijania kija w podłoże uchwyt powinien być mocny i pewny. To na nim oprze się ciężar ciała**



**Po minięciu kijem linii ciała rozluźniamy chwyt i całkowicie otwieramy dłoń**



**Krok zawsze zaczynamy od pięty. Po postawieniu stopy na podłożu, przechodzimy poprzez śródstopie...**



**... i kończymy na palcach, z których wybijamy się do następnego kroku**



**Podczas marszu należy pamiętać aby:**

- ▶ maszerować zawsze w sposób naturalny;
- ▶ barki były luźne i zrelaksowane i nie wykonywały żadnych ruchów bocznych w płaszczyźnie czołowej;
- ▶ ręce i kije przez cały czas marszu pozostawały w bliskim położeniu względem tułowia;
- ▶ lewa stopa wysuwała się do przodu jednocześnie z prawą ręką;
- ▶ kije były przez cały czas wbijane i trzymane pod kątem około 60 stopni w stosunku do podłoża;
- ▶ nie ścisnąć zbyt mocno rękojeści (za mocny uścisk powoduje zmęczenie mięśni i wzrost ciśnienia krwi).