

3 NUMER

bezpłatnego miesięcznika dla ludzi żyjących aktywnie

UWAGA!
KONKURS str. 3

ISSN 1732-9191

BEZPŁATNY MAGAZYN LUDZI AKTYWNYCH

Fitness Style

NR 3/2004

W TERENIE

**NORDIC
WALKING**

UCZ SIĘ Z NAMI

**ZBAWIENNY
STRETCHING**

FITNESS

**OSOBISTY TRENER
NA PLAŻĘ**

PIERWSZE KROKI

**SQUŚ SIĘ NA
SQUASHA
CZ.2**

AKTYWNE 9 MIESIĘCY

**ĆWICZ W CIAŻY
PIŁKI
NA OKRĄGŁO**

BEZPIECZNE OPALANIE

**W PEŁNYM
SŁOŃCU**

JEDZ Z GŁOWĄ

**JAK SKUTECZNIE ZDOBYĆ
ATRAKCYJNĄ SYLWETKĘ**

UCZ SIĘ Z NAMI

**SIATKÓWKA
PLAŻOWA**

nie przegap!

BEZPŁATNY MAGAZYN NIE TYLKO O FITNESS

SPORT&FITNESS

ZDROWIE&URODA

DIETA&SUPLEMENTACJA

MODA&STYL

nordic walking

W TERENIE

Na spacer marsz!

Tekst ⊕ Tomasz Włodarczyk

Wzmocnienie mięśni nóg i tułowia, efektywne spalanie tłuszczu oraz poprawienie kondycji i zdrowia, po prostu Nordic Walking.

Tą nową i ekscytującą aktywność ruchową możesz uprawiać tak naprawdę wszędzie. Nie ważne, czy w parku nieopodal domu, czy też na ścieżce w lesku, czy na wyjeździe w trakcie urlopu. Dzięki niemu poprawisz swoją kondycję i wydolność organizmu. Nordic Walking oferuje w przeciwieństwie do biegania czy też zwykłego chodzenia, gdzie trenujemy tylko nogi, także wzmocnienie mięśni tułowia. Użycie kijków sprawia, że zaangażowane jest ok. 90% z 660 mięśni naszego ciała.

Trening profesjonalistów

Korzenie tego sportu wywodzą się z Finlandii. Początkowo był przeznaczony dla zawodników uprawiających biathlon lub biegi długodystansowe na nartach, jako trening uzupełniający w okresie letnim. Od 1997 dostrzegamy

zmasowany ruch związany z tą dyscypliną. Skandynawia, Europa Środkowa, Stany Zjednoczone – wszędzie chodzi się z kijkami. Niezależnie czy jest się młodym, czy starym, wysportowanym lub nie, szczupłym czy lekko „przy kości”, niezależnie od pogody i nawierzchni po jakiej chodzimy – Nordic Walking jest sportem, który może być uprawiany zawsze i wszędzie przez każdego. Szczególnie dla ludzi dbających o zdrowie to doskonała alternatywa wobec innych sportów wytrzymałościowych. Wśród wielu zalet można tutaj wymienić:

- Obciążenie stawów zostaje zredukowane w porównaniu z obciążeniem przy bieganiu. Kijki powodują równomierne rozłożenie sił oddziaływujących na stawy skokowe, kolanowe i biodrowe.
- Tułów zostaje wzmocniony, mięśnie klatki piersiowej i pleców pracują dzięki użyciu kijków (rysunek na stronie 24). 90 procent mięśni ciała jest zaangażowane.
- Zła postawa ciała i związane z tym bóle ramion, pleców oraz szyi zostają najczęściej zlikwidowane – wykazały to wyniki fińskich badań z 2002 roku, przeprowadzonych wśród osób pracujących w pozycji siedzącej.
- Nordic Walking jest lepszym sposobem zapobiegania osteoporozie niż pływanie czy jazda na rowerze. Masa ciała obciąża cały szkielet, co powoduje jego wzmocnienie.
- Nawet przy niewielkim wysiłku zostaje w wystarczającym stopniu pobudzony układ krwionośny poprzez wzrost tętna (dla porównania przy chodzie tradycyjnym tętno wynosi 130 uderz./min. w przypadku NW 145 uderz./min.) ▶

Na pagórkowatym terenie dasz sobie nieźle „w kość”

Trening z kijkami znakomicie odpręża i relaksuje.



foto: Exel/StefanSchuetz.com

nordic walking

Sport na dodatkowe kilogramy

Nordic Walking to idealne wprowadzenie do sportów wytrzymałościowych bez względu na posturę osoby ćwiczącej. Jest szczególnie przydatny dla tzw. „osób przy kości”, które myślą o zmniejszeniu wagi i poprawieniu swojej sylwetki oraz kondycji. Dzięki stosowaniu kijków zużycie energii jest takie samo jak przy bieganiu, a obciążenie stawów sprawia, że osoby z nadwagą mogą śmiało zacząć trening. Nawet wolne chodzenie w znaczącym stopniu sprzyja spalaniu tłuszczu – dowodzą tego badania Instytutu Coopera w Dallas wskazujące, że spalanie kalorii wzrasta u osób używających kijków przeciętnie o 20%, a u niektórych nawet o 46%. I tak np. osoba o wadze 75 kilogramów spala w ciągu jednej godziny około 400 kalorii, podczas gdy zwyczajny chód umożliwia „rzucenie” tylko 280 kalorii w tym samym czasie.

Pierwsze kroki

Najważniejsza rzecz w Nordic Walking to nauka prawidłowej techniki (zdjęcia na dole). Mimo, że na początku sprawia wrażenie trudnej, to tzw. „na-przemienne stawianie kroków” nie powinno przysporzyć żadnego problemu.

Lewy kijek dotyka ziemi w momencie, kiedy prawa stopa zaczyna dotykać pod-

ROZWÓJ MIĘŚNI

jogging

nordic walking

Wolno ale intensywnie

Nawet przy wolnym tempie marszu pracujesz nad całą swoją sylwetką.

Dzięki użyciu kijków angażuje się 90% z 660 mięśni naszego ciała – również ręce i tułw (na rysunku zaznaczone na czerwono) w przeciwieństwie do biegania czy chodzenia, przy których trenujemy tylko nogi.

Dzięki wzmocnieniu mięśni klatki piersiowej, pleców oraz kręgosłupa, a także rozluźnieniu okolic barków, uprawianie NW pomaga przy korygowaniu wad postawy i dysproporcjach umięśnienia.

łoża i na odwrót. Należy uważać przy pierwszych próbach na to, by nie przejść do „kroku dostawnego” (lewa noga i lewy kijek dotykają ziemi jednocześnie) oraz pamiętać, żeby nie wysuwać do przodu dolnej części kijka. Dłonie są wsunięte tak, jak przy kijkach do nart, w specjalne paski (patrz str. 26). Przy kontakcie kijka z ziemią należy uchwycić mocniej rączkę, a przy podnoszeniu kijka odchylić go do tyłu, a dłoń otworzyć.

Początkujący, w trakcie treningu wykorzystają głównie siłę mięśni nóg. Osoby zaawansowane, dzięki odpowiedniej

technice, wspomagają się pracą mięśni rąk i tułowia. Sprawia to, że szybciej pokonują zadany sobie dystans. W ten sposób osoby początkujące i zaawansowane mogą chodzić razem w grupie - zawsze można znaleźć tempo, które pasowałoby jednym oraz drugim - i wspólnie się dobrze bawić.

Jeśli już wpadniecie w odpowiedni dla siebie rytm, możecie zmieniać prędkość i intensywność chodzenia. Kto sobie już dobrze radzi, ma także inne możliwości, np. w terenie pagórkowatym, bardziej męczący - Nordic Running (bieg z ▶

Technika: tak należy chodzić



1 Lewa ręka unosi kijek, jednocześnie podnosząc prawą stopę skierowaną do przodu. 2 Prawą nogę stawiamy na ziemi wbijając jednocześnie lewy kijek. Lewa noga wyprostowana z tyłu, prawa ręka prostuje się z tyłu, dłoń



otwiera się, kijek jest przedłużeniem prawej ręki. 3 Prawa ręka ruchem wahadłowym wysuwa się do przodu a lewa noga po odepchnięciu palcami lewej stopy przesuwają się do przodu. Jednocześnie odpychamy się od lewe-



go kijka białego pod kątem 60 stopni mniej więcej na wysokości pięty prawej nogi. Ciężar ciała przechodzi na prawą nogę i lewy kijek. 4 Lewa ręka po przejściu linii bioder odpycha się od pasków rękojeści do pełnego wy-



prost, palce rozluźniają uchwyt a dłoń otwiera się pod koniec pełnego wyprost. Jednocześnie prawa ręka wbija kijek mniej więcej na wysokości lewej pięty. W tym samym, czasie prawa noga wyprostowuje się w tył.

fot. Infografika TeWu, Ewel/Sammy Minkoff, Ewel

nordic walking



Aż 90% mięśni jest trenowane w trakcie chodzenia z kijkami.

kijkami) lub Nordic Jumping (bieg skokowy z kijkami). Dzięki kontroli pulsu uniknięcie przeciążenia organizmu. Optymalny trening wykorzystuje 65% maksymalnej pracy serca (MHR), czyli zapewnia pracę w tzw. zakresie zarządzania wagą (60-70%), w którym zaczynamy spalać tkankę tłuszczową. Aby obliczyć MHR należy odjąć od 220 swój wiek.

Idziemy na spacer

Tak jak przy każdej dyscyplinie, także przy Nordic Walking potrzebna jest rozgrzewka i odpowiednie zakończenie. Należy zacząć spokojnie (5-10 min.),

zanim przejdzie się do normalnego tempa – dzięki temu mięśnie się rozgrzeją. Przy rozciąganiu należy, oprócz mięśni nóg, porzucić mięśnie ramion, rąk i tułowia. Te ćwiczenia należy powtórzyć po przejściu pewnego odcinka.

Nordic Walking umożliwia nam ćwiczenie całego ciała. Natomiast osoby uprawiające jogging muszą dodatkowo pamiętać o wzmacnianiu górnych partii ciała odwiedzając siłownię. Wszystko to zmusza do zastanowienia się, czy może zacząć uprawiać ten sport. No to co, idziemy? ☺

Wyposażenie - to jest potrzebne!

Oprócz odpowiedniego stroju, ważnym elementem są buty i stabilne kijki.

Buty o stabilnych podszewkach są szczególnie ważne, aby dobrze stawiać stopę i uniknąć kontuzji. Niektóre firmy produkujące sprzęt sportowy mają w swoim asortymencie specjalne buty do Nordic Walkingu, jednak możemy również używać butów do biegania lub trekkingowych. Wszystko zależy od pogody.



Specjalne kijki, np. firmy EXEL, pomagają utrzymać optymalny środek ciężkości podczas chodu i zapobiegają upadkom. Posiadają specjalne uchwyty i paski dopasowane do kształtu dłoni, tak aby można było luźno chwycić rękojeść, oraz wymienne końcówki (**kolec** używany do chodzenia po miękkim terenie, śliskich i ośnieżonych drogach w zimie oraz specjalną gumowo-kauczukową **naktadkę** na twardą nawierzchnię jak asfalt, absorbującą uderzenia o podłoże). Najważniejsza jednak jest ich długość, można ją określić mnożąc swój wzrost przez 0,7. Nie zaleca się wykorzystywania zwykłych kijków narciarskich czy trekkingowych.

WYWIAD

z ekspertem Fitness Style
Piotrem Kowalskim,
instruktorem Nordic
Walking - Master Trainer



Uzależniająca euforia

Dlaczego Nordic Walking jest tak fascynujący?

Łączy w sobie najlepsze cechy idealnej aktywności ruchowej dla wszystkich, budując sprawność sercowo-naczyniową, angażując i wzmacniając niemal wszystkie mięśnie, pozostawiając efektywnie kalorie, odciążając stawy i rozluźniając napięcia mięśniowe, jest zarazem niezwykle prosty w opanowaniu, stwarza okazje do niesamowitych doznań w trakcie treningu jak i po jego zakończeniu, powodując stan euforii i rozluźnienia, stopniowo uzależniając od siebie. Uprawiany w grupie dodaje motywacji i umożliwia nawiązanie kontaktów towarzyskich podczas naprawdę dobrej zabawy. To wszystko można osiągnąć w dowolnym klimacie, w dowolnym terenie, na każdej nawierzchni i co ważne - przez cały rok.

Jaki jest najlepszy wiek na jego rozpoczęcie?

Nie ma żadnych ograniczeń wiekowych a także wagowych, ponieważ NW jest idealnym ćwiczeniem optymalnej sprawności fizycznej. Dlatego na pewno znajdzie uznanie wśród ludzi którzy szczególnie są zainteresowani powrotem do zdrowia i dawnej formy.

Co ma do zaferowania NW dla osób, których rozpieszcza energia i szukają „mocnego” treningu?

Trening z dużą intensywnością z elementami joggingu, biegu i leapingu (skoki z wykorzystaniem kijków) power hill training – intensywny marsz lub bieg pod górę, a przede wszystkim wspaniałe połączenie wysiłku kardio i ćwiczeń oporowych, ponieważ kijki same w sobie to doskonały przyrząd do ćwiczeń siłowych.

Gdzie można uprawiać NW?

Nordic Walking można uprawiać w dowolnym miejscu, zarówno w lesie, w górach, na plaży a także na twardych ubitych drogach i chodnikach.

Co pan myśli o rozwoju tego sportu w Polsce – czy się przyjmie?

Ludzie w Polsce są otwarci na nowości związane ze zdrowym stylem życia. Nordic Walking promuje sportowy styl życia, na świeżym powietrzu, w kontakcie z naturą.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ: smiths@hot.pl