

NIEZBĘDNIK POCZĄTKUJĄCEGO NORDIC WALKERA

1. Co to jest Nordic Walking?

Nordic Walking, wymyślony w Finlandii w 1997r, to spacer polegający na maszerowaniu i odpychaniu się za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków, najlepiej jednocześnie i wykonanych z włókna węglowego, dzięki którym podczas poruszania się, zaangażowane są również mięśnie górnej połowy ciała. Ta nowa, modna 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, stwarza okazje do niesamowitych doznań w trakcie jak i po zakończeniu treningu. Uprawiana w grupie zwiększa motywację, umożliwiając nawiązanie kontaktów towarzyskich podczas naprawdę dobrej zabawy. Można spacerować z kijkami przez cały rok, w dowolnym miejscu, zarówno w lesie, w górach, na plaży a także na twardych i ubitych nawierzchniach. Obecnie uprawia spacer z kijkami po zdrowie ponad 8 milionów ludzi na całym świecie.

2. Kto może i powinien uprawiać Nordic Walking?:

- Entuzjaści aktywności fizycznej w każdym wieku.
- Ludzie pragnący zrzucić zbędne kilogramy i utrzymać prawidłowy ciężar ciała.
- Osoby chcące skutecznie wzmocnić wszystkie mięśnie zwłaszcza górnej połowy ciała.
- Osoby szukające bezpiecznego i skutecznego sposobu na zwiększenie swojej aktywności fizycznej i poprawę kondycji.
- Byli sportowcy, pragnący wrócić do dobrej formy i uzyskać pożądaną intensywność, ale bez dużego obciążania stawów.
- Czynni sportowcy szukający urozmaicenia w swoich programach treningowych.
- Pacjenci w trakcie procesu rehabilitacji ruchowej oraz psychoterapii.
- Ludzie w podeszłym wieku szukający zdrowej aktywności ruchowej z wykorzystaniem sprzętu, który mogą używać w łatwy, bezpieczny, i efektywny sposób.

3. Zalety Nordic Walking:

- 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.).
- 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, stwarza okazje do niesamowitych doznań i uzależnia, stając się aktywnością ruchową na całe życie.

4. Fakty naukowe:

- konsumuje około **400 kal./godz.** (w porównaniu z **280 kal./godz.** podczas normalnego marszu)
- tętno jest o **5-17** uderzeń na minutę wyższe (**130/min** w normalnym marszu to w Nordic Walking **147/min** to jest wzrost o **13%**)
- konsumpcja energii wzrasta podczas używania kijków przeciętnie o **20%** w porównaniu ze zwykłym marszem bez kijków
- możliwy jest wzrost konsumpcji energii aż do **46%** (badania Instytutu Coopera, 2002)
- pochłanianie tlenu może być wyższe o **4.5-5.5ml/kg/min.**
- angażuje niemal **90%** wszystkich mięśni, najmocniej mięśnie kończyn górnych, klatki piersiowej, brzucha, pośladków i kończyn dolnych.
- nie obciąża dodatkowo stawów i kolan, redukując to obciążenie znacząco - średnio około **5kg** odciążenia z każdym wbiciem kijka w podłoże (o **26%** podczas schodzenia w dół).

5. Sprzęt do uprawiania Nordic Walking

a. Kijki:

Prawidłową technikę i efektywny trening można najlepiej osiągnąć za pomocą sprzętu specjalnie zaprojektowanego do Nordic Walking. Dla zapewnienia sobie sprawnego i bezpiecznego treningu, należy dobrać sobie odpowiednie kijki, koncentrując się na kilku ważnych detalach. Dobre kijki muszą posiadać:

- Trwałe, lekkie, z niewielką wibracją, **jednoczęściowe** trzonki (np. kijki wykonane z włókna węglowego); kijki regulowane są cięższe, mniej trwałe, mało bezpieczne!
- Ergonomicznie zaprojektowane rękojeści
- System wymiany rękojeści
- Specjalnie zaprojektowany system pasków, oferujący znakomite przeniesienie mocy i wsparcie dla ręki.
- Wymienialny i wygięty pod prawidłowym kątem grot kijka wykonany z twardej stali
- „Asfaltową łapkę”, czyli nasadkę na grot dla lepszego odepchnięcia i absorpcji wstrząsów

Długość kijka:

Wzrost $\times 0.68$ (zaokrąglić do najbliższej długości niższej o 5cm).

Kąt przedramienia w stosunku do ramienia powinien wynosić 90 stopni, gdy kijki są trzymane na wysokości rękojeści, a groty kijków opierają się o podłoże pod kątem prostym. Inne ważne czynniki decydujące o doborze długości kijków to poziom sprawności fizycznej, opanowana technika marszu, ruchomość w stawach, proporcja kończyn dolnych, prędkość marszu oraz rodzaj terenu i nawierzchni. Moje doświadczenie szkoleniowe uczy, że to nie długość kijka jest najistotniejsza – najpierw ważne jest opanowanie techniki, a następnie dobór długości w zależności od stopnia zaawansowania i celów treningowych. Na pewno łatwiej jest się nauczyć podstaw na kijkach nieco krótszych, np. 5cm poniżej nominalnej długości.

b. Odzież treningowa:

- Używamy funkcjonalnej, oddychającej i szybko schnącej odzieży sportowej, która umożliwi właściwą termoregulację podczas treningu o dowolnej porze roku i nie

ochłodzi za mocno ciała nawet podczas obfitego pocenia, które występuje podczas marszu Nordic Walking

- Wybieramy dobrze dopasowane koszulki, spodenki lub getry, które umożliwią swobodną i dość intensywną pracę kończyn górnych i dolnych w szerokim zakresie ruchu, typowym dla Nordic Walking.
- W chłodne dni, zwłaszcza zimą ubieramy się trzy-warstwowo, pierwsza warstwa przy ciele odprowadza wilgoć na zewnątrz, druga utrzymuje ciepło a trzecia chroni przed wiatrem i wodą.

c. Buty treningowe:

- Na początek można używać butów do chodzenia i joggingu.
- Buty do Nordic Walking powinny mieć elastyczną, dobrze perforowaną, antypoślizgową podeszwę, umożliwiającą bezpieczny marsz nawet po trudnym terenie.
- Pięta powinna być chroniona przez system redukujący skutki uderzenia piętą o podłoże podczas rozpoczynania każdego kroku, oraz wkładki utrzymujące piętę we właściwym położeniu podczas marszu.
- System wkładek i takie wyprofilowanie, które umożliwia przenoszenie energii, po uderzeniu pięty o podłoże przez śródstopie na część przednią stopy (podbicie), co umożliwi lepsze odepchnięcie
- Wzmocniony nosek buta oraz jego część przednia powinna być na tyle szeroka, aby palce swobodnie przemieszczały się, nieściśnięte (rozmiar buta raczej o 1.5 cm większy niż normalnie)
- Cholewka wyprofilowana, przylegająca do stopy, z materiałów oddychających (wodoodpornych), dobre zabezpieczenie ścięgna Achillesa.

d. Rękawiczki:

- Pomagają w lepszym chwycie rękojeści
- Zapobiegają otarciom naskórka
- Muszą być lekkie, dobrze dopasowane i wykonane z materiałów oddychających
- Część dłoniowa z materiałem antypoślizgowym
- Zimą z pięcioma palcami, latem z dwoma zakrytymi.

e. Pulsometr:

- Niezbędny do kontroli intensywności treningu
- Pomaga kontrolować wagę, pokazując wydatek energetyczny po każdym treningu
- Motywuje do regularnego opracowywania programów treningowych i ich ewaluacji.

6. Jak zacząć?

Dobry kurs Nordic Walking **to minimum 8-10 godzin** zajęć, tak aby umożliwić Wam opanowanie techniki podstawowej i klasycznej. Instruktor, po zakończonym kursie, dobierze odpowiednią wysokość kijków i zaproponuje udział w specjalnych programach treningowych, tak aby umożliwić Wam zastosowanie techniki Nordic Walking do osiągnięcia Waszych długofalowych celów zdrowotnych i sportowych.

W zależności od poziomu sprawności fizycznej i stanu zdrowia możecie uprawiać Nordic Walking na 3 poziomach zaawansowania, osoby poważnie zainteresowane uprawianiem Nordic Walking, jeśli są sprawne fizycznie powinny przejść wszystkie etapy szkolenia.

I krok: Rozpocznijcie od kursu podstawowego na poziomie zdrowotnym, podczas którego opanujecie technikę rekreacyjno-zdrowotną, zalecaną dla **wszystkich początkujących oraz** tych osób, które mają wszelkiego rodzaju ograniczenia ruchowe, aby pracować nad swoją kondycją i zdrowiem na niskim poziomie intensywności, w miły i przyjemny sposób.

II krok: Po opanowaniu podstaw Nordic Walking, jeżeli Wasz poziom sprawności fizycznej jest powyżej przeciętnego, zacznijcie kurs średniozaawansowany, czyli na poziomie fitness, opanowując technikę klasyczną, która jest ćwiczeniem całego ciała. Podczas prawidłowo wykonywanej techniki, odczujecie na sobie wszystkie pozytywne efekty Nordic Walking, a dzięki regularnym treningom będziecie mogli także skutecznie kontrolować swoją wagę, zwiększyć wytrzymałość mięśni oraz zdecydowanie poprawić kondycję.

III krok: Jeśli chcecie poznać jak naprawdę można się przyjemnie zmęczyć, powinniście zająć się poziomem zaawansowanym, gdzie oprócz szlifowania techniki klasycznej, można nauczyć się techniki sportowej, która jest odpowiednia dla osób bardzo sprawnych i wytrenowanych sportowców. Nordic Walking staje się czymś więcej niż tylko chodzeniem z kijkami. Oprócz technik treningu górskiego, chodzenia, biegania skakania po różnych podłożu, istotną częścią techniki sportowej są ćwiczenia wzmacniające wszystkie duże grupy mięśniowe. Podczas tego rodzaju treningu, wzmocnicie siłę mięśniową, poprawicie skoczność, wytrzymałość i szybkość.

IV krok: Jeśli już pokochaliście Nordic Walking i chcielibyście „zarażać” swoją pasją innych w sposób profesjonalny, to powinniście być zainteresowani podwyższeniem swoich kwalifikacji i zdobyciem umiejętności instruktorskich. Musicie posiadać odpowiednie wykształcenie kierunkowe (sport, rekreacja, fizjoterapia, medycyna) i odbyć 3 etapowe szkolenie, oraz brać udział w regularnych kursach doskonalących:

1 etap: podstawowy, trwa 2 dni (12 godzin) i kończy się uzyskaniem certyfikatu instruktora-asystenta (ten etap jest dla wszystkich osób początkujących, także bez kwalifikacji kierunkowych).

2 etap: zaawansowany, trwa 2 dni (16 godzin) i kończy się uzyskaniem certyfikatu instruktora-konsultanta.

3 etap: specjalistyczny, składa się z dwóch kursów po 2 dni (32 godziny) i kończy się uzyskaniem certyfikatu instruktora-specjalisty.

Najlepszym sposobem nauczenia się prawidłowej techniki, która umożliwi Wam odniesienie wymiernych korzyści zdrowotnych, a także zdobycie kwalifikacji instruktorskich, jest **uczestniczenie w zajęciach prowadzonych przez certyfikowanych instruktorów i trenerów Polskiej Szkoły Nordic Walking & Wellness**, działającej w Warszawie od czerwca 2008. Więcej informacji na stronie: www.nordicwalk.pl

Entuzjaści Nordic Walking! Pamiętajcie, aby:

1. Na początku swojej przygody z Nordic Walking wziąć udział w kursach organizowanych przez profesjonalnych instruktorów, którzy nauczą Was optymalnej i skutecznej techniki dopasowanej do Waszych indywidualnych możliwości.
2. Chodzić w sposób naturalny i trzymać rozluźnione barki i ramiona.
3. Utrzymywać rytm jednoczesnego wysuwania lewej stopy i prawej ręki do przodu.
4. Pamiętać, aby cały czas kijki były ustawione diagonalnie do podłoża, nigdy pod kątem prostym.
5. Nie ścisnąć rękojeści kijków zbyt mocno i kontrolować intensywność swojego marszu, najlepiej za pomocą pulsometru
6. Trenować na płaskim i miękkim terenie, jeśli jesteście początkującymi adeptami Nordic Walking.
7. Szukać terenu pofałdowanego, bardziej zróżnicowanego lub górskiego, jeśli macie dobrą kondycję; trening w zmiennych warunkach terenowych daje wiele korzyści zdrowotnych oraz sprawia szczególną przyjemność.
8. Wyznaczać sobie cele treningowe i cały czas zwiększajcie poziom swojej motywacji, także poprzez trening w grupie przyjaciół, co jest także świetną zabawą.
9. Trenować minimum 3 razy w tygodniu przynajmniej 30 minut w celu osiągnięcia korzyści zdrowotnych i poprawy kondycji.
10. Nigdy nie zapominać o uzupełnianiu płynów, zwłaszcza, jeśli trening trwa dłużej niż 60 minut. Do godziny treningu można popijać wodę niegazowaną wzbogaconą minerałami, przy dłuższym treningu należy nawadniać organizm napojami izotonicznymi.

Bardzo ważne jest stosowanie się do poniższych zasad:

1. Rozpocząć trening, z wykorzystaniem kijków Nordic Walking, w sprawdzonym wcześniej miejscu, aby uniknąć nieoczekiwanych sytuacji mogących doprowadzić do urazu, wypadku itp.
2. Być zawsze ubranym stosownie do pogody, w lekką, sportową odzież, która nie będzie Wam utrudniać obszernej pracy kończyn podczas marszu..
3. Podczas spacerów, oraz w trakcie zajęć treningowych, używać sprawdzonego sprzętu, poruszać się w wyuczony pod okiem instruktora sposób, pamiętając o warunkach bezpieczeństwa.
4. Wsłuchiwać się w swój organizm i przerwać trening natychmiast, gdy odczuwalny jest jeden z nast. objawów: ból w klatce piersiowej, uczucie zawrotów głowy, duszności i omdlenia.
5. Unikać przetrenowania ćwiczeniami, o czym z reguły świadczą takie objawy jak: ból głowy, zaburzenia gastryczne, brak tchu. Należy zwolnić tempo lub przerwać trening.
6. Unikać odwodnienia. Pic dużo płynów, unikając kofeiny i alkoholu.
7. Nie trenować w upale, wybierać chłodniejsze pory dnia i zwiększać ilość wypijanych płynów w ciepłe i wilgotne dni treningowe.
8. Trenować na sprawdzonym, wysokiej klasy sprzęcie, zwłaszcza dobierać najwyższej jakości kijki do indywidualnych możliwości, parametrów ciała, techniki, oraz kondycji.
9. Pamiętać o zmniejszeniu intensywności treningu, gdy jest to okres tuż po chorobie, albo rekonwalescencji po kontuzji.
10. Zawsze sprawdzać teren i podłoże, na którym odbywać się będzie trening, w celu uniknięcia ewentualnych zagrożeń.

Autor: Piotr Kowalski, trener Nordic Walking



Piotr Kowalski: fizjoterapeuta, pedagog, anglista trener Nordic Walking.

Od 2003 roku promuje Nordic Walking, będąc pionierem fińskiego Nordic Walking w Polsce. Przez 5 lat, jako INWA National Coach for Poland, wyszkolił w Polsce 330 instruktorów w tym wykładowców AWF Wrocław, AWF Gdańsk, AWF Poznań, AWF Biała Podlaska, oraz zainaugurował Nordic Walking w kilku krajach, szkoląc instruktorów w Estonii, Chinach, Izraelu, Hiszpanii i USA. Obecnie, od 2008 roku, jako założyciel Polskiej Szkoły Nordic Walking & Wellness, pracuje w Warszawie, szkoląc liderów i instruktorów, promując nową koncepcję szkoleń Nordic Walking, oraz projekt Nature.Fitness.Park.®