



foto: EseiMikko Harma



foto: Esei/Stefan Schuetz.com



foto: EseiMikko Harma



foto: EseiMikko Harma

Nordic Walking

— sport i rekreacja dla wszystkich / Nordic Walking — sport and recreation for all

Nordic Walking to połączenie marszu z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków, których umiejętne używanie podczas energicznego spaceru angażuje również górną część ciała. Ta forma aktywności ruchowej wywodzi się z Finlandii, gdzie przełajowe marsze i biegi narciarskie z wykorzystywaniem kijków mają wielowiekową tradycję. Oficjalnie dyscyplina ta powstała w 1997 roku, a jej potoczna nazwa Skandynawski Spacer z Kijkami Śladem Finów dobrze oddaje ideę tego sposobu rekreacji.

Nordic Walking można uprawiać w każdym wieku, na dowolnym terenie i na każdej nawierzchni i – co ważne – przez cały rok. Nie łączy się też z dużymi wydatkami, jest bezpieczny i prosty do opanowania oraz pomaga zachować dobrą kondycję fizyczną. Wzmacnia bowiem niemal wszystkie mięśnie, zwłaszcza górnej części ciała. Pomaga też efektywnie spalać kalorie i można uprawiać go przez całe życie. Szczególnie polecane są spacery grupowe, które sprzyjają nawiązywaniu kontaktów towarzyskich, a te z kolei zachęcają do uczestnictwa w następnych spacerach.

Używane w czasie spacerów kijki pozwalają utrzymać równowagę, zwłaszcza na trudnym terenie. Dzięki nim sylwetka jest bardziej wyprostowana i nieco wysunięta do przodu, a uruchomione w ten sposób mięśnie grzbietu zwiększają wsparcie dla pleców. Jednocześnie kijki zmniejszają nacisk na stawy kończyn dolnych – część ciężaru ciała opiera się bowiem na kijkach (przy jednym wbiciu ok. 5 kg). Ponadto łagodzą sposób, w jaki pięta kontaktuje się z podłożem, i sprawiają, że ruchy kolan są bardziej elastyczne. Kijki pomagają również utrzymać optymalny środek ciężkości ciała podczas chodu, co zapobiega kontuzjom kończyn dolnych i ułatwia rehabilitację ruchową.

Kijki do Nordic Walking muszą być jednak odpowiednio zaprojektowane. Powinny być lekkie i elastyczne, a materiał, z którego są wykonane, odporny na ścieranie (np. na kamienistych podłożach) oraz na tyle wytrzymały, aby nie złamały się pod ciężarem ciała.

W dolnej części kijka najważniejszy jest jego wąski koniec zwany grotem. Grot kijków używanych do chodzenia po miękkim terenie lub na śliskich i ośnieżonych drogach w zimie powinien wbijać się w podłoże pod odpowiednim kątem i nie ślizgać się. Do spacerów na twardych nawierzchniach na grot trzeba nałożyć „asfaltowe łapki”, które amortyzują uderzenie o podłoże i ułatwiają odpychanie się.

Równie ważne są paski mocujące rękę w rękojeści kijka. Muszą być mocne, solidnie wykonane i tak dopasowane do ręki, aby można było swobodnie chwycić rękojeść. Ponadto powinny być miękkie i pozbawione szwów, które mogłyby obcierać rękę i utrudniać krążenie krwi.

W czasie marszu kijki i ręce trzyma się blisko tułowia – mięśnie barku powinny być rozluźnione. Ramiona i kończyny dolne pracują naprzemiennie. Aby zachować prawidłowy rytm marszu, za wysuniętą do przodu lewą stopą powinna jednocześnie podążać prawa ręka z kijkiem, który wbija się w podłoże pod kątem około 60 stopni (nigdy prostopadle). Następnie powtarza się to samo z prawą stopą i lewą ręką. Po odepchnięciu się od podłoża należy dać ręce nieco odpocząć, aby łatwiej było wbić kijek w podłoże przy kolejnym ruchu.

Nordic Walking uprawia się na trzech poziomach zaawansowania: rekreacyjno-zdrowotnym, fitness i sportowym, a w każdym z nich stosuje się inną technikę.

Technikę rekreacyjno-zdrowotną zaleca się osobom, które mają różnego rodzaju problemy ruchowe – m.in. ograniczoną ruchomość i bóle kręgosłupa, stawów biodrowych, kolanowych i skokowych. Nordic Walking uprawiany na tym poziomie nie wymaga intensywnego wysiłku.

Technika fitness znakomicie poprawia kondycję fizyczną i modeluje sylwetkę. Podczas ćwiczeń wydatek kaloryczny organizmu wzrasta aż o 46%.

Technika sportowa jest odpowiednia tylko dla bardzo wytrenowanych sportowców. Ćwiczenia prowadzone tą techniką wzmacniają wszystkie duże grupy mięśni i angażują organizm do granic fizycznych możliwości.

Choć uprawianie Nordic Walking nie jest trudne, zanim rozpoczniemy marsze z kijkami lepiej poznać technikę chodzenia z nimi. Można się jej nauczyć w czasie zajęć organizowanych przez instruktorów INWA (Międzynarodowego Stowarzyszenia Nordic Walking), którzy nie tylko pomogą opanować technikę, ale też ułożyć efektywny program treningowy. Instruktorzy INWA zrzeszeni są w Polskim Stowarzyszeniu Nordic Walking (PSNW), którego celem jest m.in. promocja zdrowia oraz upowszechnianie Nordic Walking.

PIOTR KOWALSKI
TRENER NARODOWY INWA
PREZES PSNW