Nordic walking - pierwsze kroki do sukcesu

18.04.2012.

Jeśli wiemy już, czym jest nordic waking, jakie korzyści można czerpać z jego uprawiania, jak należy się przygotować do treningów i czego można się po tej dyscyplinie spodziewać – można ruszyć w teren. Obecnie coraz więcej osób zajmuje się uprawianiem tego sportu. Chodząc po deptaku czy lesie, praktycznie cały czas spotykam wiele osób (głównie panie) wędrujących z pomocą kijów. Problemem jest jednak technika… Większość osób nie zdaje sobie sprawy z tego, iż bez poznania czterech podstawowych elementów prawidłowej techniki chodu z kijami, takie marsze nie będą zbyt efektywne. Ponadto patrząc z boku na taką osobę, wydaje się nam, że kije bardziej jej przeszkadzają, niż w czymkolwiek pomagają… Musimy więc zacząć od nauczenia się podstawowego kroku nordic walking.

Nordic walking, tak jak inne dyscypliny sportu, posiada trzy poziomy zaawansowania. Pierwszy z nich, zwany „basic”, to poziom podstawowy, głównie dla osób zaczynających zabawę z tym rodzajem aktywności. Kiedy już „załapiemy bakcyla”, można przejść na kolejny poziom, tzw. „fitness”. Jest to forma dla osób, które poznały już podstawową technikę. Na tym poziomie marsz uzupełnia się o pełne przejście ręki za linię biodra oraz otwarcie dłoni. Dla najbardziej doświadczonych polecam technikę „sport”, która jest najbardziej intensywna. Do marszu dodaje się elementy biegów, skoków i przyspieszeń.

W czym tkwi fenomen „nordica”? W tym, że jest on oparty na technice zwykłego marszu. Naukę zaczniemy od naprzemiennego ułożenie rąk i nóg. Ważne jest, aby podczas marszu – gdy stawiamy lewą stopę, do przodu wysuwała się równocześnie prawa dłoń. I na odwrót – przy stawianiu prawej stopy pracuje lewa ręka. Należy zwrócić również uwagę na marsz ze stawianiem stopy od pięty.

Krok w nordic walking zaczynamy od pięty. Po zetknięciu pięty z ziemią, cała powierzchnia stopy powinna dotknąć podłoża, aby na końcu nastąpiło wybicie, którego siła pochodzi głównie z dużego palca. Wybicie powinno być podkreślone – pozwala to lekko unieść całe ciało i nadać mu dynamikę „góra/dół”. Stopy należy stawiać nieco szerzej niż przy normalnym chodzeniu. Palce powinny być skierowane prosto. Sam krok powinien być natomiast zdecydowanie wydłużony w stosunku do zwykłego, codziennego.

Dla zobrazowania tego zjawiska polecam pierwsze ćwiczenie:

Trzymamy kije w dłoniach, na wysokości połowy trzonka. Kije utrzymujemy w dłoniach lekko, nie zaciskając palców. Przechodzimy swobodnie kilka kroków. Staramy się nie unosić końców kijów do góry, ale trzymać je równolegle do podłoża. Staramy się również wydłużyć krok. Głowa powinna być lekko uniesiona, wzrok skierowany przed siebie. Zwracamy uwagę na naprzemienną pracę rąk i nóg. Pomieszało się? Nic nie szkodzi… Zatrzymujemy się, chwila skupienia i zaczynamy od początku…

Kolejnym elementem techniki jest odpowiednie ułożenie ciała. Podczas marszu głowa powinna być trzymana wysoko. Nie patrzymy pod nogi. Ramiona muszą być rozluźnione, a plecy wyprostowane. To dotyczy również ręki – powinna ona być prawie całkowicie wyprostowana, bo praca idzie z całego ramienia, nie ze stawu łokciowego. Wbicie kija w podłoże następuje pod kątem 60°. Ostrze powinno znajdować się mniej więcej na środku między stopami. Podczas marszu potrzebujemy siły odpychającej nas do przodu. Dlatego musimy pracować ręką wzdłuż biodra i starać się odchylać dłoń po za linię bioder – co powoduje uruchomienie kolejnych grup mięśniowych, zwykle nie używanych na co dzień. Przy wbiciu kija pod odpowiednim kątem, ciało lekko pochyla się do tyłu, tworząc linię prostą z nogą zakroczną. Ważne jest również napięcie mięśni brzucha podczas marszu, co powoduje odciążenie kręgosłupa i zmniejszenie obwodu w pasie.

A więc - do dzieła! – drugie ćwiczenie. Zakładamy rękawiczki od kijów. Należy zwrócić uwagę na to, że każda z nich ma zwykle oznaczenie w postaci literek „L” i „P”– w zależności czy zakładamy ją na lewą, czy prawą rękę. Kciuk ląduje w dziurce, łapiemy za rękojeść i opasujemy nadgarstek taśmą z rzepem. Nowoczesne rękawiczki mają również regulację odległości kijków od nadgarstka. Przy odpowiednim dopasowaniu odległości kijek powinien lekko zwisać, aby umożliwiło to swobodną pracę w nadgarstku.

Jak sprawdzić, czy dobrze dopasowaliśmy? Po uniesieniu rąk w górę przodem na wysokość szyi kije powinny zwisać przymocowane do dłoni. Możemy spróbować kilka razy wbić je w podłoże, aby upewnić się, czy mocowanie dobrze trzyma.

Kiedy już założyliśmy rękawiczki – ruszamy, ciągnąc za sobą przymocowane do rąk kije. Dłonie powinny być otwarte, nie zaciskamy ich na rękojeści. Ruszamy lewą nogą. Prawa ręka wysuwa się do przodu, ale nie za wysoko – tak na wysokość pasa. Nie zaciskamy palców, ramiona mamy rozluźnione. Prawa noga i lewa ręka pracują jednocześnie, wysuwając się do przodu. Idziemy tak kilkanaście kroków. Górna część ciała powinna być rozluźniona. Staramy się swobodnie, choć w nieco przesadny sposób wymachiwać ramionami.

Idziemy dalej, ciągnąc kije po ziemi. W pewnym momencie możemy złapać rękojeść kija dłonią i starać się wbijać go w podłoże. Odepchnięcie powinno mieć kierunek do tyłu (a nie do dołu!). Ręka wysunięta do przodu nie powinna przekroczyć linii pępka i ma być prawie prosta w łokciu. Miejsce wbicia kija to mniej więcej połowa kroku. Proste? A zatem ruszamy dalej…

Kolejny etap to przejście ręki za linię biodra. Pozostawiając rękę w tyle, powodujemy zdecydowane odepchnięcie się od wbitego kija. Dodaje to szybkości podczas marszu, a także wzmacnia pracę grup mięśniowych. Gdy „załapiemy” już technikę, aby zwiększyć efektywność marszu, można dołożyć następny element, czyli otwarcie dłoni za linią biodra i rozluźnienie uchwytu. Wtedy zrozumiemy, po co potrzebna jest rękawiczka w kijach nordic walking – pozwala na powrotny ruch ręki bez konieczności trzymania rękojeści, gdyż kije są stale przymocowane do ręki. Spróbujemy?

Po przejściu kilku kilometrów otwieranie i zamykanie dłoni staje się czymś naturalnym. Najważniejsze, aby ręce pracowały w płaszczyźnie przód-tył, blisko bioder, gdyż zwiększa to dynamikę ruchu całego ciała do przodu. Można dodatkowo wzmocnić zasięg ramion, rotując górną połowę ciała wokół pionowej osi (obrót na boki). Gdy tego nie zrobimy, ramiona będą usztywnione a sylwetka statyczna. Podkreślając rotację, rozluźniamy mięśnie karku, górnej części pleców i uzyskujemy bardziej elastyczny ruch.

Wiadomo, praktyka czyni mistrza. Jednak często zdarzają się też błędy w technice marszu, które należy wyłapywać i eliminować. Najczęstszym jest tak zwana pozycja „na misia”, czyli brak pracy naprzemianstronnej i wbicia kija pod odpowiednim kątem. Drugim często powtarzającym się błędem są usztywnione ramiona, a co za tym idzie - praca rąk jedynie w stawie łokciowym. Fenomen korzyści z uprawiania nordic walking skupia się głównie na tym, że angażowane są podczas marszu wszystkie grupy mięśniowe, a przede wszystkim rąk. Dlatego praca całego ramienia jest tutaj niezwykle ważna. Jak radzić sobie z takim błędem? Najlepszym sposobem są ćwiczenia w parach, zabawy w ciągnięcie i przepychanie kijów z oporem partnera.

Jeśli natomiast mamy problem ze stawianiem kroku od pięty i wybiciem stopy z dużego palca, ten nawyk można wyćwiczyć nawet w domu. Stajemy na jednej nodze, a drugą lekko unosimy do góry. Następnie zadzieramy stopy raz do góry raz do podłoża. Tę czynność można wykonywać powoli i pod kontrolą lub jako serie, szybkich, pulsujących powtórzeń. Drugim zadaniem jest kręcenie kółek stopą lub kreślenie figur/liter.

Skoro już poznaliśmy tajniki tego sportu, można w końcu ruszyć na trening. Najważniejszym elementem jest jednak porządna rozgrzewka- przygotowanie się do wysiłku, czyli rozruszanie wszystkich grup mięśniowych. Rozgrzewka nie powinna być krótsza niż 10-15 minut. Zatem do dzieła…

Na początek – jeśli jest was więcej - stańcie w okręgu. Rozgrzewkę zaczynamy od swobodnego marszu lub truchtu z trzymaniem kija w dłoni. Po zrobieniu kilku kółek i wyrównaniu oddechu resztę ćwiczeń można wykonywać w miejscu. Ciekawym pomysłem na rozgrzewkę jest zaangażowanie wszystkich uczestników do pokazywania ćwiczeń. Po kolei każdy wymyśla ćwiczenie, a cała grupa powtarza. Daje to sporo zabawy, śmiechu, integruje grupę.

Najlepsze efekty przynosi taka rozgrzewka, w której ćwiczenia wykonujemy w kolejności partii mięśniowych, najlepiej zaczynając od szyi, poprzez obręcz barkową (aż do nadgarstków), grzbiet, obręcz biodrową (aż do stóp) i na końcu wykonując ćwiczenia mieszane, angażujące wszystkie części ciała. Większość ćwiczeń wykonujemy na wyprostowanych rękach. Oto kilka przykładów ćwiczeń na rozgrzewkę…

1. Szyja: skręty głowy na lewo i prawo, delikatnie góra i dół.

2. Obręcz barkowa: krążenia ramion do przodu, do tyłu, wymachy ramion w górę i w dół, na boki, prostowanie rąk do przodu i powrót do zgięcia, prostowanie rąk do góry, zgięcie za głowę, prostowanie do góry i powrót, przyciąganie przedramion do klatki piersiowej (ćwiczenia na biceps), rozkładanie ramion na boki i powrót do przodu, unoszenie i opuszczanie nadgarstków trzymając kij nachwytem i podchwytem, wiosłowanie.

3. Plecy: naprzemienne boczne skłony tułowia, skłony w przód (kij wbity w ziemię staje się podporą), skłony skrętne (prawym końcem kija dotykamy lewej kostki i na odwrót), krążenia całego ciała wokół poziomej osi.

4. Obręcz biodrowa: krążenia bioder w lewo i w prawo, krążenia kolan (jednocześnie i pojedynczo unosząc kolano do kąta prostego), rążenia stopą dookoła, w lewo i w prawo, głębokie wypady w przód przeskok z nogi na nogę za kijki (kije wbite na szerokość ramion), przeskoki obunóż na lewo i prawo, przeskoki obunóż do przodu i tyłu, marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, podskokami zmiany nogi w przód i tył, wymachy nogą w przód i w tył, na boki, skip A, skip C, wspięcia na palce i pięty.

5. Ćwiczenia mieszane: pajacyk, „pływanie żabką” z przysiadem, równoważnia, pająćzek.

Kiedy już rozgrzaliśmy nasze mięśnie do wysiłku, możemy ruszyć w drogę. W półtoragodzinnym treningu część marszowa powinna zajmować około 30 minut w jedną stronę. Po przejściu określonego odcinka trasy warto jest zrobić przerwę na ćwiczenia w parach, ćwiczenia siłowe, wytrzymałościowe lub zabawy grupowe. Wszystko uzależnione jest od tego, jaki charakter treningu i efekty chcemy osiągnąć. Ale o tym porozmawiamy w następnym artykule.

Adrianna Lipko

Opracowano na podstawie:

1. Arem Tim (T-Bone) „Nordic walking: Rozruszaj swoje ciało”, Wydawnictwo MT Biznes, Warszawa 2008

2. Figurska Małgorzata „Nordic walking dla ciebie: Poradnik dla instruktorów rekreacji ruchowej”, Oficyna Wydawnicza INTERSPAR, Warszawa 2008

3. Pramann Ulrich „Nordic walking: Program treningowy dla seniorów” , Oficyna Wydawnicza INTERSPAR, Warszawa 2007

4. Skibicki Zygmunt „Marsze z kijami”, Dystrybucja BeR Wydawnictwo Skibibki, Łódź 2008