

Zaczynamy chodzenie

10.04.2012.

Mamy wiosnę! Jeśli przez ostatnich kilka miesięcy przybyło nam parę kilogramów, nie ma już żadnych wymówek – czas się z nimi zmierzyć. Ćwicząc zyskamy nie tylko zgrabniejszą figurę, ale też dobre samopoczucie. Osoby odwiedzające nasze miasto podkreślają, że choszczeńska ścieżka rekreacyjna biegnąca wokół jeziora Klukom jest ewenementem na skalę kraju. – Tu uprawianie sportu musi sprawiać wyjątkową radość – stwierdza ADRIANNA LIPKO, instruktorka nordic walking. Powiedziała tak podczas październikowej imprezy, którą na opisywanej promenadzie zorganizowaliśmy pod hasłem „Zaproszenie na marsz z kijkami”. To właśnie tam zrodził się pomysł by za pośrednictwem naszej strony internetowej uczyć, jak do tego sportu należy się zabierać, jak poprawnie trenować i jak zostać mistrzem chodzenia z kijkami.

Swoją przygodę z tym sportem rozpocząłam ponad 2 lat temu. Byłam wtedy studentką Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku na Wydziale Turystyki i Rekreacji. Rozpoczynając kolejny już rok nauki, ze zniecierpliwieniem czekałam na plan zajęć obowiązujący w obecnym semestrze. Wśród licznych przedmiotów znalazłam coś o zaskakującej i mało znanej nazwie: „Nordic walking”. W pierwszej chwili pomyślałam: „A taaak. To ci narciarze bez nart. Sport dla starszków”. Kto coś takiego wymyślił i do czego mi się to później przyda po studiach?

Jednak to, co się stało później – przeszło moje wszelkie oczekiwania. Nordic walking okazał się sportem rewelacyjnym, dającym wielką satysfakcję z jego uprawiania. Pozwolił na utrzymanie dobrej kondycji, utratę zbędnych kilogramów, a także dał możliwość spędzania czasu wolnego w miłym towarzystwie. I co najważniejsze – zmienił moje podejście do „nordica”. Nie jest to sport wyłącznie dla osób starszych. Korzyści z jego uprawiania mogą czerpać wszyscy – i młodszy i starsi. Coraz popularniejsze stają się również zawody w chodzeniu z kijkami na czas, w których każdy bez względu na wiek może wziąć udział.

Nordic walking jako jeden z nielicznych dyscyplin sportowych potrafi rozkocharować i zjednywać sobie ludzi. Sama jestem już od roku instruktorem tego sportu i polecam go każdemu. Pisząc ten artykuł, patrzę jak za oknami opadają liście. Dni są coraz chłodniejsze i krótsze. Zima zbliża się wielkimi krokami. Większość z nas zaszywa się gdzieś w ciepłym domku i coraz mniej ma ochotę na spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Pytacie, jak powrócić do formy po zimie? Nic prostszego – zacznijcie trenować z kijkami!

Co to jest nordic walking? Mimo iż w naszym kraju jest jeszcze dość mało popularny, ma długą historię. Dyscyplina ta została zapoczątkowana w Finlandii w latach 30-tych ubiegłego wieku. Narciarze biegowi, chcąc utrzymać dobrą formę poza sezonem zimowym, wykorzystywali kije do letnich treningów. W latach 90. w Stanach Zjednoczonych powstał tzw. Power Walk. Była to nowa forma rekreacji, gdzie kijki wykorzystywano do zwiększenia efektywności marszu. Nordic walking przeżywa dynamiczny rozwój od 1997 roku, kiedy to pierwsze specjalistyczne kije do tego sportu wyprodukowała fińska firma Exel.

Coraz śmielej rozwijają się też inne odmiany tego sportu, jak np. Nordic Inline Skating – jazda na rolkach z użyciem kijów NW; Aqua Nordic Walking – marsz z kijami po kolana w wodzie. Na czym to polega? Firma Exel, która jako pierwsza wprowadziła kije na rynek, definiuje ten sport jako „spacery rekreacyjne ze specjalnie zaprojektowanymi kijkami”. Jest to niezwykle uniwersalna dyscyplina sportowa, gdyż mogą ją uprawiać wszyscy, zawsze i wszędzie. Cieszy się ona coraz większą popularnością, gdyż jest niedroga, łatwa, a przede wszystkim skuteczna. Obecnie nordic walking uprawia już ponad 8 milionów osób i ta liczba nadal rośnie.

Nordic walking należy do najmniej urazowych sportów na świecie uprawianych masowo. Korzyści z niego płynących aż nie sposób wyliczyć. Gdy się maszeruje z kijami, organizm angażuje aż 90% całego układu mięśniowego, a co za tym idzie pozwala rozwijać te grupy mięśni, o których często się zapomina i zaniedbuje. Podczas takiego spaceru intensywnie pracują pośladki, uda, plecy, łydki, biodra, barki, ramiona, piersi oraz brzuch. Dodatkowo użycie kijów odciąża podczas marszu cały układ kostny i ogranicza przeciążenia miejscowe. Podczas spaceru nordic walking wytwarzane są hormony wzrostu, które działają przeciw starzeniu, a marsz w pływa także korzystnie na nasze kości i zmniejsza ryzyko osteoporozy. A za tym idzie poprawa koordynacji ruchowej i sprawnościowej.

Nordic walking – tak jak każda forma rekreacji – zmusza nas do wyjścia z domu, do ruszenia w plener. Taki spacer pozwala na dotlenienie całego organizmu i zwiększenie objętości płuc. Podczas marszu tętno wzrasta mniej więcej o 10-15 uderzeń na minutę i dzięki temu utrzymuje układ krążenia oraz serce w dobrej kondycji. Jak każda aktywność fizyczna „nordic” przyspiesza spalanie kalorii i redukcję masy ciała. Zwyczajny marsz konsumuje około 280 kalorii na godzinę, natomiast chód z kijami w tym samym czasie potrafi zabrać około 400 kalorii. Wpływa to zatem na wysmuklenie sylwetki - staje się ona bardziej wyprostowana, elastyczna i zgrabna. Innym zdrowotnym aspektem tego sportu jest obniżenie hormonów stresu oraz wzmocnienie systemu immunologicznego, dzięki czemu organizm staje się bardziej odporny na różne choroby i kontuzje.

Jednak najważniejszymi korzyściami płynącymi z uprawiania nordic walking jest poprawa samopoczucia i psychiki. Taki spacer stanowi świetny sposób na spędzenie czasu w miłym towarzystwie. Żaden inny sport nie daje możliwości uprawiania go całymi rodzinami („od maluszków do staruszków”), na budowanie tak pozytywnych relacji towarzyskich. Nordic pozwala na kontakt z przyrodą, który wpływa na nasze wewnętrzne wyciszenie. Ten sport podnosi także sprawność działania mózgu oraz pozytywnie rozwija naszą kreatywność.

Zatem jak zacząć trenować? Podstawową rzeczą jej tutaj sprzęt. Nordic walking jest stosunkowo tanim sportem, gdyż do jego trenowania potrzebna jest jedynie para kijków. Dobre kije można kupić już za 150zł – wykonane z aluminium, jednak są one ciężkie i sztywne. Osobiście polecam kije droższe, gdyż wykonane są z kompozytu włókna węglowego i szklanego. Im więcej karbonu, tym kij lżejszy, bardziej elastyczny, wytrzymały i lepiej amortyzujący drgania powstałe podczas marszu.

Sporo osób próbuje trenować nordic walking przy pomocy kijków narciarskich lub trekkingowych, co stanowi duży błąd. Kije do nordic walking różnią się od innych przede wszystkim rękojeścią – zamiast typowej dla trekkingu pętliki mają rękawiczkę, która umożliwia powrót otwartej dłoni zza linii biodra. Zazwyczaj nie mają na końcu talerzyków, które mimo niewielkiej powierzchni, rozkładają ciężar narciarza i uniemożliwiają zapadanie się w śniegu. Odpowiedni kij składa się z czterech części: rękojeści z rękawiczką (regulowaną do wielkości dłoni), trzonka, grota – ostrza oraz zdejmowanych gumowych końcówek tzw. „bucików”. Wymienne końcówki są bardzo pomocne podczas marszu. Na terenach miękkich, jak np. las czy plaża stosuje się końcówki ostre dla lepszego odbicia kija. Natomiast maszerując po twardym podłożu (ulica, chodnik) dla zniwelowania metalicznych odgłosów i zabezpieczenia przed starciem ostrzy - używa się gumowych nakładek.

Najczęściej zagadnieniem nurtującym osoby zaczynające „zabawę z nordic walking” jest odpowiednie dopasowanie kija. Na polskim rynku znaleźć można dwa ich rodzaje: teleskopowe (regulowane) oraz kije nieregulowane, które kupuje się już na dokładny wzrost. Osobiście nie jestem zwolenniczką kijów z regulacją, gdyż przez częste ich skracanie bądź wydłużanie psuje się regulacja i są mniej wytrzymałe.

Odpowiednia długość kija na początek to ok. 70% wzrostu chodźiarza. Aby sprawdzić, czy kij jest właściwie dopasowany, należy stanąć prosto i wbić go w ziemię na wysokości pięty. Jeśli kąt pod ramieniem wynosi ok. 90°, kij jest dobrze dopasowany.

Przekłada się to na odpowiednie wymiary: dla osoby o wzroście do 151 cm najlepszy kij to 100 cm, dla osoby o wzroście do 160 cm kij nie powinien przekraczać 105 cm, dla osoby do 165 cm – kij 110 cm… itd. Należy również zaznaczyć, że im osoba jest bardziej doświadczona i chodzi szybciej – kij można wydłużyć o 5cm. Na długość kija ma również wpływ podłoże, po jakim się poruszamy. Przy podchodzeniu pod górkę kije powinny być krótsze, przy schodzeniu z wysokości – dłuższe.

Zatem dopasowaliśmy kije i co teraz? Do uprawiania „nordica” praktycznie nie ma przeciwwskazań. Jest to chyba oprócz pływania jedyny sport, który mogą uprawiać osoby z wadami kręgosłupa, po operacjach, kobiety w ciąży. Jednak jak do każdego treningu, do nordic walking też trzeba się dobrze przygotować. Osobom starszym lub z poważniejszymi schorzeniami zaleca się przed trenowaniem konsultacje z lekarzem. Najważniejszą jednak zasadą jest ta: Nie wybieramy się na marsz, gdy się źle czujemy.

O czym jeszcze powinniśmy pamiętać? Oprócz kijków potrzebny jest także odpowiedni ubiór dostosowany do warunków atmosferycznych. Najlepiej zacząć trenować wczesnym latem, jednak nic nie staje na przeszkodzie żeby ten sport uprawiać cały rok. Należy przede wszystkim pamiętać o odpowiednim obuwiu. Buty do chodzenia trochę różnią się od tych do biegania. Biegacz potrzebuje większej stabilności i lepszej amortyzacji, dlatego jego buty mają grubszą wkładkę. Buty do chodzenia są inaczej zaprojektowane, ułatwiają odpychanie się od podłoża ruchem pięta-palec. Jeśli chodzi o strój, to najlepiej sprawdzają się ubrania tzw. oddychające (na upalne dni) oraz termoaktywne (w zimie chroniące przed zimnem). Przydają się również rękawiczki.

Czy pod czas trenowania należy stosować jakąś dietę? Odpowiedź brzmi: Nie. Poprzez marsze z kijami zbędne kilogramy będą same znikać. Ważne jest jednak odpowiednie nawodnienie organizmu. W trakcie marszu należy uzupełniać płyny. Powinno się przyjmować 200-300 ml płynu na każdy kwadrans marszu. Przed wyjściem na trening nigdy nie jedzmy obfitego śniadania. Prawidłowo skomponowany posiłek przed wysiłkiem fizycznym powinien zawierać: 55-60% węglowodanów (np. musli, chleb pełnoziarnisty), 10-15% białka (np. mleko, biały ser, kurczak) oraz 25-30% tłuszczu (np. oliwa z oliwek, makrela, śledź, szynka, masło). Powinno się również spożywać dużo warzyw i owoców.

„Kije są, strój jest. No to w drogę!” Ale nie od razu na godzinny maraton… Bo dopadną nas popularne zakwasy, czyli kwas mlekowy będący produktem metabolizmu powstającym w mięśniach w czasie wysiłku. Najprościej mówiąc, mięsień wytrenowany to włókno zrosnięte, pogrubione do postaci grubej liny. W czasie ćwiczeń we wszystkich mięśniach powstaje w przybliżeniu ta sama ilość kwasu mlekowego. Im mięsień jest lepiej wytrenowany, obszerniejszy, tym kwas ma więcej miejsca, by się rozprzestrzenił. Natomiast w cienkim, wiotkim mięśniu od razu powstają bolesne bryły kwasu. Dlatego też ważna jest systematyczność i częstotliwość dawkowanego wysiłku.

Czym jest odpowiedni trening? To planowany proces, który wywołuje zmianę jakiegoś stanu. Dla utrzymania dobrej kondycji fizycznej marsz nordic walking powinno się stosować min. 3 razy w tygodniu po 1,5 h. Trening może być wytrzymałościowy, siłowy, relaksacyjny, szybkościowy czy techniczny. Od czasu do czasu możemy spróbować dłuższych wypraw, ale nie należy trenować dłużej niż 2-3 godziny z odpoczynkami, bo chodzenie aż tak długi czas z prawidłową techniką jest zbyt wyczerpujące. Na początku również po jednej jednostce treningowej faza odpoczynku powinna wynosić 48-72 h.

Jak rozpocząć treningi? Podczas treningu każdy organizm wykorzystuje swoje rezerwy wydajności. Jeśli ćwiczy się wystarczająco intensywnie, te zapasy zostają bardzo znacznie uszczuplone. Po mocnym treningu następuje faza odpoczynku i regeneracji, kiedy uzupełniane są zbiorniki energii i udostępnione

coraz większe pokłady wydajności. Ten efekt biologicznego dopasowania nazywa się superkompensacją. Dzięki temu zjawisku organizm powoli dostosowuje się do zwiększającego się wysiłku fizycznego, dlatego też treningi należy intensyfikować stopniowo.

Na początek powinno się maszerować 2-3 razy w tygodniu po 30 minut. Po 3-4 tygodniach trening można wydłużyć do 45-60 minut. Po 8-10 tygodniach regularne ćwiczenia powinny mieć pełny wymiar - 90 minut. Dla seniorów zalecany jest zdecydowanie krótszy trening – ok. 45 minut. Na intensywność marszu ma wpływ również otaczająca nas aura. Zimą, gdy jesteśmy zmarznięci, najlepiej na początek wybrać trasę pod górkę, ale nie za ostrą. Ciało szybciej się rozgrzeje i potem można iść wolniej po terenie płaskim. Z kolei latem najlepiej zaczynać od odcinków łagodniejszych, ewentualnie skończyć trudniejszym podejściem. Po kilku miesiącach treningu poznamy na tyle siebie, swoje możliwości oraz technikę, że możemy z treningu „wycisnąć” maksymalny efekt. Aby to osiągnąć, trzeba przejść jednak w sumie z 500 km.

Jak powinien wyglądać trening? Prawidłowy, półtoragodzinny trening powinien składać się z pięciu elementów, które można jednak znacząco modyfikować. Najważniejszą fazą aktywności fizycznej jest rozgrzewka, gdyż zabezpiecza ona przed niepotrzebnymi kontuzjami lub bólami. W nordic walking nie powinna być ona krótsza niż 10-15 minut. Po tym etapie następuje główna część zajęć, czyli marsz z kijami. Po ok. 30 minutach należy zrobić przerwę (ok. 10 min) na ćwiczenia i zabawy. Na zakończenie ćwiczeń mamy ok. 25 minut na drogę powrotną. Ostatnią składową treningu jest rozciąganie, czyli „stretching” tych części ciała, które były zaangażowane podczas marszu. Na tę część również należy poświęcić co najmniej 10 minut.

Mamy zatem dobrane kije, strój, wiemy już, jak trenować. Ale co z prawidłową techniką? Już wkrótce zapraszam do przeczytania następnego artykułu.

Adrianna Lipko

(Tadeusz Krawiec)

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

