

Kilka słów o nordic walking

Kiedy robi się ciepło, niepodobna siedzieć zamkniętym w sanatoryjnym pokoju. Od początku kwietnia dopisuje nam piękna pogoda i świeci słońce, więc ciechocińskie trasy spacerowe aż roją się od kuracjuszy, którzy wychodzą „na kije”. Ten sport stał się w naszym uzdrowisku jedną z najmodniejszych form rekreacji.

Jest to prosta i miła forma spędzania czasu na świeżym powietrzu, gdyż nie obciąża stawów, u starszych ludzi zwykle nadwyżonych i schorowanych. Zalecana jest nawet osobom z dużą nadwagą i otyłością, które mogą maszerować kilometrami nie odczuwając zbyt dużego zmęczenia i bólu. W Ciechocinku nordic walking uprawiany jest zaledwie od 6-7 lat, ale tak naprawdę tradycje tego sportu sięgają lat 20. XX wieku. Wymyślił go Finowie, początkowo służył jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych. Szybko jednak zyskał popularność w znacznie szerszym kręgu.

Nordic walking posiada trzy poziomy aktywności: zdrowotny, fitness i sportowy. Podczas marszu z kijkami angażuje się do wysiłku więcej mięśni całego ciała niż przy zwykłym spacerowaniu. Mięśnie te pracują też zupełnie inaczej; wzmacniają się i stają się bardziej wytrzymałe. Wbijanie kijków podczas marszu zapewnia aktywność zarówno górnych, jak i dolnych części ciała, wpływa to również pozytywnie na kondycję kręgosłupa. Pozwala osiągnąć lepszą stabilność ciała, zapobiega garbieniu się i skrzywieniom. Trening nordic walking pozwala po dłuższym czasie łatwiej, bez zadyszki wspinać się na wzniosłości terenu, spalane jest także więcej kalorii (ok. 300-400 podczas godzinnego treningu) niż w czasie samego chodzenia. Jest to więc dobry sposób na zrzucenie kilku zbędnych kilogramów.

Sama nauka techniki chodzenia nie jest jednak zbyt prosta. Nordic walking łączy w sobie tradycyjny szybki marsz z technikami jazdy na nartach biegowych. Potrzebny jest też odpowiedni sprzęt. Początkowo należy chodzić z kijkami, które będą luźno zwiśać nam w rękach, przy tym ręce powinny być wyprostowane wzdłuż tułowia. W takiej pozycji należy wyczuć rytm marszu i po kilku krokach rozpocząć odpychanie kijkami. Krok należy zharmonizować z pracą kijków. Ręce powinny opierać się na paskach znajdujących się przy rękonożkach, dzięki czemu palce pozostaną rozluźnione. Nie powinno się wysuwać do przodu dolnego fragmentu kijka. Należy go swobodnie stawiać na podłożu w niezbyt dużej odległości od ścieżki wyznaczonej przez nasze stopy. Kijek należy wbijać w ziemię w tym samym momencie, kiedy stawiamy na niej stopę. Istotna jest naprzemienna praca rąk i nóg. Powinniśmy się poruszać w tempie umożliwiającym swobodną konwersację bez zadyszki. O podłożu zawsze należy uderzać piętą; nie chodzimy na palcach!

Wskazane jest, by przed rozpoczęciem treningu, kiedy pierwszy raz weźmiemy w ręce kije, zwrócić się o pomoc do kogoś, kto będzie w stanie nas poinstru-

ować w kwestii prawidłowego chodzenia, postawy i użycia kijków. Może to być zawodowy instruktor nordic walking, absolwent AWF lub fizjoterapeuta w sanatorium.

Zwykle, niezbyt intensywne marsze, traktowane jako rehabilitacja w stanach pourazowych, odpowiadają pierwszemu, zdrowotnemu poziomowi zaawansowania. Takie ćwiczenia poprawiają dotlenienie i sprawność fizyczną organizmu. Są też źródłem przyjemności z obcowania z naturą podczas spokojnych spacerów z kijkami pośród ciechocińskiej zieleni. Spacer rozluźnia mięśnie, może być też dobrym lekiem na bóle głowy i migreny. Sport ten mogą uprawiać osoby po zawałach i operacjach oraz cierpiące na różnego rodzaju choroby przewlekłe, o ile nie ma przeciwwskazań. Na tym etapie pozostaje większość kuracjuszy.

Istnieją jednak jeszcze dwa poziomy wtajemniczenia. Kolejny to ćwiczenia w stylu fitness. Polegają one na zwiększeniu intensywności treningów do co najmniej trzech razy w tygodniu po przynajmniej półtorej godziny intensywnego, szybszego marszu. Ostatni etap, to poziom sportowy. Na tym etapie ćwiczy się w sposób wyczerpujący, a trening urozmaica się o trucht, bieganie, skoki z nogi na nogę, wchodzenie i schodzenie po bardziej stromych zboczach, a nawet jazdę na rolkach przystosowanych do kijków (nordic blanding).

Bez względu na to, czy zdecydujemy się trenować nordic walking, czy wybierzemy zwykłe spacerowanie bez kijków, z pewnością godzinny spacer na świeżym powietrzu przyczyni się tylko do poprawy naszego stanu zdrowia. A w Ciechocinku alejki parkowe, deptak, szlak solankowy są wyjątkowo dobrym miejscem do spacerów.

Karolina Sienkiewicz

