

Prawidłowa technika

Nordic walking wymusza prostą postawę, która zostaje nam też po treningu. Dzięki kijom polepsza się **rotacja górnej części tułowia i klatki piersiowej** wokół kręgosłupa. Lepiej pracują barki i łopatki.

Kiedy ręka z kijem zostanie z tyłu, powinniśmy się wyraźnie **odepchnąć i przenieść ciężar ciała na kijek**. Rękę staramy się trzymać **wyprostowaną w łokciu**.

W momencie odepchnięcia **otwieramy dłoń**.



Energiczne odepchnięcie się za pomocą nogi zakrocznej.



Kijki są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu. Kijek wbijamy pod kątem 60 stopni, tak aby znajdował się on nie dalej niż na wysokości pięty nogi wykroczonej.

Jak dobrać kijki?

Wzrost	Długość kijka
195	135
190	130
185	125
180	120
175	115
170	110
165	105
160	100
155	100
150	100
145	100

90°

Kijki do nordic walkingu mają **rękawiczkę**. Są też buciki – miękkie osłonki, które zakłada się na chodniku, żeby kijki nie stuknęły. Na ścieżce **buciki** zdejmujemy, żeby ostre końcówki wbijały się w podłoże.

Kij kijowi nierówny

Wzór na kijki do nordicu jest prosty - dwie trzecie wzrostu. W praktyce - kto ma między 160 a 170 cm, dostaje kijki 110-centymetrowe, a między 170 i 180 - 115-centymetrowe.

Kijki należy przymierzyć: jak chwycimy kij, kąt w łokciu powinien być prosty albo lekko rozarty (por. rysunek).

Im kijki lżejsze, tym lepsze. A lżejsze są, kiedy mają mniej aluminium, a więcej karbonu (lekkich włókien węglowych).

Kijki mogą być składane. Ale pewniejsze są zwykłe, bo nie złożą się w trakcie ćwiczeń (kiedy

opieramy się na kijku).

Mają też rękawiczkę (ewentualnie imitującą ją dwa paski). Najlepiej, żeby rękawiczka była wypinana, wtedy łatwiej nam sięgnąć po plecak.

Uwaga! Kijki do nordic walkingu i kijki trekkingowe to dwie zupełnie inne bajki, chociaż w sklepach internetowych często są mylone.

Kijki trekkingowe są składane, żeby można je było schować do plecaka podczas zejścia z górskiego zbocza. Są krótsze, podpieramy się nimi z przodu. Mają anti-schock, amortyzującą sprężynkę, która w nordicu by przeszkadzała. Nie mają za to rękawiczek, bo inaczej się je chwytą. Nie da się uprawiać nordicu z kijami do trekkingu. Ceny kijów

nordicowych - 100-400 zł.

Kijki przydają się nie tylko do chodzenia, ale też do ćwiczeń. Podczas rozgrzewki wymachy nóg robimy, opierając się o kijki. Podobnie przysiady. Albo wersja zmodyfikowana: przysiady, a rękami ruch jak przy pływaniu żabką. Skręty tułowia robimy, wbijając kijki za siebie.

Ceny

Godzina marszu z instruktorem kosztuje ok. 50 złotych. Zajęcia grupowe - ok. 15 złotych za półtorej godziny.

Zaczynamy chodzić

Pierwszy krok: idziemy, niosąc kijki w połowie długości i machając swobodnie rękoma.

Drugi krok: idziemy, wlokąc kijki za sobą zawieszane na rękawiczkach; machając rękoma naturalnie.

Trzeci krok: łapiemy kijki palcami. Nadal je ciągniemy, ale staramy się mieć ręce wyprostowane w łokciach.

Czwarty krok: odpychanie z przeniesieniem ciężaru ciała na kijek (tak jak na nartach biegowych,

żeby to odepchnięcie przyspieszało).

Piąty krok: otwieranie dłoni z tyłu w momencie odepchnięcia.

Szósty krok: lekka rotacja tułowia w momencie odepchnięcia.

JUSTYNA KOWALCZYK MULTIMEDALISTKA OLIMPIJSKA W BIEGACH NARCIARSKICH

Główna zasada to iść tak, żeby można było swobodnie rozmawiać. Wtedy wykonujemy najzdrowszą

dla serca pracę tlenową, nie zakwaszamy mięśni. Nordic walking świetnie rozbudowuje mięśnie. Na rowerze albo podczas biegania wyrzeźbimy sobie nogi. Na basenie - górę. A nordic walking rozwija wszystko.

Kto będzie trenował przynajmniej trzy razy w tygodniu, nie będzie mieć kłopotu z podbiegnięciem do autobusu albo wejściem na 10. piętro, jak się zepsuje winda. Ani z grą w piłkę z synem lub wyjściem na rower z wnuczką. Jeśli powstrzyma się od pizzy z colą, to też schudnie.



Na początek: idziemy, wlokąc za sobą kije zawieszony na rękawiczce, machając naturalnie rękoma.



Potem: łapiemy kije palcami. Nadal je ciągniemy, ale staramy się mieć ręce wyprostowane w łokciach.



Teraz wiczmy: odpychanie. Kiedy ręka z kijkiem zostaje za nami, powinniśmy się wyraźnie odepchnąć i przenieść ciężar ciała na kijek – dopiero to będzie odciążać stawy.



I na koniec: otwieranie dłoni z tyłu w momencie odepchnięcia. Powoduje to rozluźnienie rąk i pozwala wydłużyć dźwignię (odpychamy się od «kijka palcami»).

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

1. Na pająka – kije trzymane z przodu, zgarbiona sylwetka, brak odpychania rękoma.

2. Na drutach – kije skrzyżowane z przodu, łokcie przy sobie, brak odepchnięcia.

3. Na ugiętych łokciach – nie angażuje to wystarczająco mięśni pasa barkowego.



KTÓRE MIĘŚNIE PRACUJĄ

Jadąc na rowerze lub biegnąc, używamy głównie mięśni ud, podudzi i pośladków. W przypadku nordic walkingu zaangażowane są również mięśnie górnych części ciała – ramion, barków, klatki piersiowej i brzucha.



INFOGRAFIKA WAWRZYNIEC ŚWIĘCICKI

Kijek to nie laska

ROZMAWIAŁ WOJCIECH STASZEWSKI

Czasem ludzie idą jak bociany. Albo traktują kij jak laskę. Jeśli ktoś chce spalać kalorie, niech się nauczy prawidłowej techniki

ROZMOWA Z Anną Majerkiewicz-Kępa *

WOJCIECH STASZEWSKI: Jak zacząć chodzić?

ANNA MAJERKIEWICZ-KĘPA: Przyjść do instruktora.

A nie można po prostu kupić kijków i iść?

- Miałam osoby, które chodziły, gdzieś coś podpatrzyły, przeczytały. Ale dopiero jak się pokaże, jak naprawdę mają pracować ręce, że nogę się stawia od pięty, wszystkie detale - to zaczyna grać. Pływać, jeździć na nartach albo samochodem też się można samemu nauczyć. Ale z instruktorem nauczymy się robić to dobrze technicznie.

Jeśli ktoś chce mieć nie tylko frajdę ze wspólnego maszerowania, ale wyciągnąć maksymalne korzyści, np. spalać kalorie - niech się nauczy prawidłowej techniki. Przy zwykłym marszu idziemy w tempie 4-5 km na godzinę i spalamy ok. 180 kilokalorii na godzinę. Z kijkami przy prawidłowym, klasycznym, energicz-

nym kroku możemy przemaszerować 6-8 km przez godzinę i tracimy 400-450 kilokalorii.

Jakie błędy najczęściej pani obserwuje?

- Wiele osób kij traktuje jak laskę. Ręce zgięte, a kijek wbity przed nami pod kątem 90 stopni. To błąd. Ręka ma być wyprostowana w łokciu, odpychamy się z tyłu kijkiem.

Nie rozumiem.

- Najpierw maszerujemy na sucho: łapiemy kijki w połowie, niesiemy je i uczymy się tylko synchronizacji pracy rąk i nóg. Potem idziemy, ciągnąc kijki za sobą. Pokazujemy: słuchajcie, w takiej pozycji one będą cały czas. Jak zaczynamy iść dynamicznej, to kijki zaczynają "haczyć", wbijają się w podłoże. I zaczynamy się nimi odpychać.

Kij ma być skierowany pod kątem ok. 45 stopni do ziemi. Ramię do przodu, dłoń do wysokości pępka. I za chwilę kijek

zostaje za nami, wypychamy się z niego. Jest przedłużeniem naszego ramienia.

Jakby ktoś miał dwumetrową rękę.

- Dokładnie tak.

Pani się jeszcze skręca przy wybiciu.

- To kolejny etap. Ruch z lekką rotacją na bok. Ręka zostaje daleko za nami. Zaczynają pracować mięśnie skośne brzucha i grzbietu.

Inne błędy?

- Krok musi być naprzemienny: lewa ręka i prawa noga. A czasem ludzie tak się koncentrują na odpychaniu, że zaczynają iść: lewa ręka i lewa noga. Czym bardziej ruch nie-naturalny, tym mniejsze korzyści.

Stawianie nóg. Czasem ludzie idą jak bociany, stawiają nogę z góry. Stawiamy ją z pięty, a potem przenosimy środek ciężkości do przodu stopy i wybijamy się na koniec z palców, to przyspiesza krok.

I jeszcze "buciki" - gumowe końcówki, które zakłada się na kijki. One są tylko po to, żeby nie stukać kijkami po betonie, a ludzie chodzą z nimi po leśnych drogach albo piaszczystej plaży. Na ścieżce kijek ma się dobrze wbić w ziemię, to nam pozwala dobrze się wybić. Śliskie "buciki" w tym przeszkadzają.

Od kiedy pani chodzi?

- Od dziecka.

A z kijkami?

- Od 2005 roku. Podczas narciarskich mistrzostw świata w Oberstdorfie zobaczyłam, jak inni chodzą, zdziwiłam się najpierw, że nie mają nart. A kurs zrobiłam w Finlandii. Wtedy w Polsce tylko kilka osób umiało chodzić. Jak zaczynałam, ludzie zaczepiali mnie: "A gdzie narty?"

Co pani odpowiada?

- Że to system treningowy dla narciarzy na lato. Podoba mi się w tym maszerowaniu, że zaczyna pracować górna część ciała. Jak idziemy normalnie, to bywa, że mamy rękę w kieszeniach, garbimy się. A tu przy prawidłowym marszu trzeba otworzyć klatkę piersiową. Wyprostowałam się, przestałam się garbić - to dla mnie największy plus.

Wcześniej miałam problemy z kręgosłupem i z kolanem. Ale jak zaczęłam prawidłowo chodzić - czyli odpychać się, a nie podpierać - kręgosłup przestał boleć, a chodzenie przestało męczyć.

Jakim cudem?

- Dzięki nordic walkingowi do 40 proc. odciążamy kręgosłup, bo zaczynają pracować inne mięśnie. To około 6 kg odciążenia na krok. Czyli po kilometrze to ok. 6-7 ton mniej na moim kręgosłupie i jednocześnie tymi tonami

ćwiczyłam mięśnie górnej części ciała.

Po dwóch godzinach marszu nordic walking mamy obciążenie jak po godzinie zwykłego marszu. A spalamy dwa razy więcej kalorii niż przez dwie godziny marszu.

Można schudnąć?

- Można zgubić falbanki, czyli zwisające z tricepsów fałdki tłuszczu. Bo przy nordic walkingu pracuje całe ciało, blisko 90 proc. mięśni.

Lepiej pięć razy w tygodniu poćwiczyć 15 minut niż raz w tygodniu przez dwie godziny?

Jak ktoś chce schudnąć, to właśnie powinien ćwiczyć po dwie godziny.

- Co innego, jak mamy cel: schudnąć. Musimy wtedy opracować cały system: dietę i trening. Wtedy, ma pan rację, potrzebne są długie treningi, ale też nie jeden tygodniowo, tylko co najmniej trzy.

Ja mówię nie o odchudzaniu, tylko o utrzymaniu dobrej sylwetki, kondycji, zdrowia. Raczej o profilaktyce. A jeśli ktoś na co dzień nie ćwiczy i wyjdzie nagle na dwie godziny, żeby schudnąć, to sobie tylko zaszkodzi.

Jak sobie nie zaszkodzić?

- Trzeba przed marszem rozgrzać mięśnie, zwłaszcza stawy barkowe, stawy kolanowe. Żeby sobie niczego nie uszkodzić. Widzieliśmy na ostatnich piłkarskich MŚ - w meczu finałowym na boisko wszedł nierozgrzany Torres i zaraz naderwał mięsień dwugłowy uda, i Hiszpanie kończyli w dziesiątkę.

Jeżeli chcemy maszerować energicznie, musimy się rozgrzać, bo inaczej możemy ponadrywać mięśnie barków, przeciążyć kolana. Kilka minut: skłony, krążenia stawów kolanowych, barkowych, trochę wymachów. To ważne zwłaszcza dla starszych osób.

Jeżeli startujemy sprzed domu i nie chcemy robić z siebie widowiska, to przynajmniej zaczniemy od tego, żeby złapać kijki w połowie i iść swobodnie, naprzemiennie machając rękoma, żeby rozgrzać barki.

W trakcie marszu radziłabym w połowie się zatrzymać, porobić trochę skłonów, wymachów - żeby wykonać inny ruch, nie "zastać się".

A po półtorej godzinie marszu - to taki standard - koniecznie zrobmy rozciąganie. Bo mięśnie przy wysiłku się kurczą, pomóżmy im wrócić do stanu początkowego. Kiedy ćwiczymy w grupie, ludzie najbardziej lubią właśnie to wspólne rozciąganie na koniec.

W jakim tempie powinno się iść?

- To zależy. Prowadziłam grupy, które szły w tempie 2-3 km na godzinę - to były grupy osób chorych na parkinsona. To były krótkie dystanse, do pół godziny. Dla osób chorych na parkinsona to rewelacyjna terapia. Kolejne etapy choroby są przedłużane nawet o 200 proc. Nordic walking jest stosowany też np. w drugim etapie rehabilitacji po zawale

serca.

Inna choroba, na którą świetny jest nordic walking, to osteoporoza u kobiet. Jeśli kobieta po menopauzie przestaje się ruszać, będzie bardzo zagrożona osteoporozą. Wtedy trzeba bardzo intensywnie ćwiczyć, żeby wzmocnić mięśnie i zabezpieczyć kości przed pękaniem.

Byli seniorzy w bardzo zaawansowanym wieku, niewiele szybciej maszerowali. Najpierw mówili: "Pani Aniu, my za szybko chodzimy", a przeszliśmy w godzinę chyba ze 3 km. Jedna pani na pierwsze zajęcia przyszła w płaszczu, w kapeluszu i na obcasie. Ale doszła, duży plus dla niej. Jeszcze większy, że przyszła na drugie zajęcia, już na sportowo. Po dwóch miesiącach - średnia była 5,5 km na godzinę.

To była ambitna grupa, która miała cel: poprawić swoją kondycję. Ćwiczyliśmy co drugi dzień.

Chodzili technicznie?

- Seniorzy tak. Ale miałam treningi z zapaśnikami, którzy tak są napakowani i przykurczeni, że nie byli w stanie wyprostować prawidłowo rękę.

Albo grupa, która przygotowywała się do mistrzostw Europy w siłowaniu na rękę, czy grupy wykwalifikowanych służb. Pod koniec ćwiczyłam z uśmiechem, a koledzy ledwo co, przez zaciśnięte zęby. Inne mięśnie ćwiczyły u nich niż w codziennych treningach. Na takich szkoleniach dokładam jeszcze podbiegi, przebieżki, podskoki - wszystko z kijami.

Czy zwracać uwagę na tętno?

- Jeśli chcemy spacerować, to idźmy tempem spacerowym. Jeśli chcemy spalać tłuszcz - powinniśmy iść z tętnem 120-140. Dla profilaktyki to też jest najlepsze.

Ale jak to rozpoznać? Biegaczom się mówi, że powinni móc w biegu rozmawiać.

- Przy nordic walkingu można rozmawiać przy każdym tempie. Dlatego mówi się po polsku nordic plotking, a na kursie w Finlandii słyszałam o nordic talkingu. Prowadziłam tam kurs instruktorski, czyli z ludźmi, którzy już chodzą. Powiedziałam im: w czasie wycieczki, którą zrobimy, porobią się grupki, w których zaczniecie rozmawiać, i wtedy będziecie szli najlepiej technicznie. Zawsze mówię: jak maszerujesz, wyłącz myślenie. To cel nordic walkinu: naturalny ruch całego ciała. Kijki to tylko dodatek.

ROZMAWIAŁ WOJCIECH STASZEWSKI

* ANNA MAJERKIEWICZ-KĘPA

Z warszawskiej fundacji Aktywni jest master trenerem nordic walkingu

Zajęcia pokazowe Nordic Walking



W dniu 08.04.2011 firma HARMONIA Studio Ruchu zaproponowała mieszkańcom Osiedla „Zielone Wzgórza” bezpłatne zajęcia Nordic Walking. Pomimo wietrznej i niesprzyjającej pogody entuzjaści tej formy rekreacji zjawili się o umówionej godzinie. Pod okiem instruktorki – p. Magdaleny Lamentowicz wykonali szereg ćwiczeń rozgrzewających, z następnie pomaszrowali w kierunku lasu.

Godzina zajęć spędzona w miłej i przyjaznej atmosferze minęła szybko, a uczestnicy wyrazili chęć rozpoczęcia regularnych treningów w zorganizowanej grupie. Obecność innych uczestników grupy wpływa motywująco podczas marszu Nordic Walking, który często określany jest żartobliwą nazwą Nordic plotking – chodząc z kijkami można rozmawiać o codzienności, omawiać ważne sprawy lub zwyczajnie poplotkować :)

Aby aktywność fizyczna stała się nieodłączną częścią naszego życia, potrzeba 6-ciu tygodni regularnych treningów. W tym czasie czeka nas wiele chwil wątplenia i walki z naszym „wewnętrznym leniem”. Dlatego warto rozpocząć treningi

w zorganizowanej grupie – obecność innych uczestników działa motywująco, a wskazówki instruktora pozwolą na uniknięcie podstawowych błędów w marszu z kijkami. Po tym czasie Nordic Walking stanie się pozytywnym uzależnieniem, które wpływa korzystnie na sprawność sercowo-naczyniową, redukcję nadciśnienia oraz poziomu cukru i cholesterolu we krwi. To także rewelacyjny sposób, by złagodzić lub usunąć sztywność wokół szyi i barków u ludzi siedzących godzinami przy komputerze oraz zestresowanych codziennymi problemami. Jednocześnie NW bardzo łagodnie obchodzi się ze stawami, więzadłami i ścięgnami, ponieważ użycie kijków odciąża stawy kończyn dolnych



i kręgosłupa oraz zmniejsza problemy z kolanami. No i oczywiście - spalanie kalorii! Jest intensywniejsze o ok 40% niż podczas marszu bez kijków! Nie zapomnijmy także, że ruch na świeżym powietrzu w miłym towarzystwie dostarczy nie tylko niezbędnej dawki tlenu, ale również odpowiedniej liczby hormonów szczęścia, które spowodują, że na trening będziemy czekać z radością i niecierpliwością.



Serdecznie zapraszamy mieszkańców Osiedla „Zielone Wzgórza” do uczestnictwa w zajęciach w poniedziałki i środy o godz. 18.30, na terenie Centrum Sportowo - Rekreacyjnego przy ul. Kutrzeby 9.

Więcej informacji u instruktorki – p. Magdaleny Lamentowicz pod numerem telefonu: 607 663 922 i na stronie internetowej: www.harmoniastudio.pl.