

Nowa moda na bieganie z kijami?

Z tym nowym sportem autorka spotkała się rok temu. Będąc w sanatorium lekarz do jej zajęć dopisał jakiegoś dziwoląga . Był to Nordic Walking (NW).

Idąc na te zajęcia nie miałam pojęcia, z czym to się "je".

Oczywiście nie przygotowałam się do tego odpowiednio. Tak jak stałam, czyli w klapkach podążyłam z dużą dozą niepewności na zajęcia.

Na szczęście nie tylko ja miałam a raczej nie miałam pojęcia o tym, co zaraz miałam robić.

Okazało się, że podstawą są dobre sportowe buty, najlepiej za kostkę (to dla tych, co mają problemy ze stawami).

Mój instruktor wykazał się dużą cierpliwością i wszystko po kolei tłumaczył:

- **Co to jest Nordic Walking?**

To dynamiczny marsz z wykorzystaniem specjalnie skonstruowanych kijów.

- **Kto może uprawiać NW?**

Ogromną zaletą tej formy ruchu jest brak przeciwwskazań do treningu. Bez obaw mogą go uprawiać osoby starsze. W zasadzie każdy, komu lekarz nie zabrania się poruszać w ogóle. Wszyscy, nawet chorzy, dla poprawy zdrowia muszą poruszać się. Kijki ułatwiają poruszanie się i poprawiają poczucie bezpieczeństwa. Bez względu na wiek i stopień sprawności może uprawiać ten sport.

Zalecany jest dzieciom i młodzieży jak również dorosłym w każdym wieku, również osoby z problemami zdrowotnymi.

Jest to sport można powiedzieć rodzinny, można wspólnie z rodziną spędzać czas a przy tym usprawniać swoją tężyznę fizyczną.

- **Jakie są przeciwwskazania do uprawiania Nordic Walking?**

Trudno znaleźć przeciwwskazania. Jedynie osoby, którym lekarz nie pozwolił opuszczać łóżka, nie mogą podjąć spacerów z kijami. Kijki ułatwiają spacerowanie i usprawniają poprzez marsz. Najlepiej skonsultować z lekarzem prowadzącym.

- **Jak się ubrać na zajęcia? Jakie buty trzeba mieć?**

Do uprawiania nordic walking nie jest potrzebny żaden specjalny strój. Ważne jest, żeby mieć swobodę ruchów. Żeby nie było nam za ciepło, lepiej ubrać się na tzw. cebulkę.

Buty muszą być wygodne, z elastyczną podeszwą, najlepiej jest poradzić się w sklepie specjalistycznym i kupić buty do joggingu lub wręcz obecnie już dostępne buty do nordic walking. Z pewnością nie będziemy żałować zainwestowanych pieniędzy.

Nie sprawi nam przyjemności marsz z poobcieranymi nogami.

- **Gdzie można się nauczyć biegania z kijami?**

Obecnie w całej Polsce niema najmniejszego z tym problemu. W zasadzie wszystkie ośrodki prowadzące rehabilitację odpowiedzą na te pytanie. W Internecie też znajdziemy instruktorów w naszym rejonie.

- **Czy Nordic Walking jest trudne?**

Nie. To prosta forma ruchu, oparta na marszu. Ruch jest bardziej dynamiczny i bezpieczny, ponieważ do odbicia od podłoża używamy kijków, które pomagają nam maszerować w szybszym tempie.

- **Czy dużo czasu trzeba, aby nauczyć się chodzić z kijami?**

Nauka chodzenia z kijkami nie jest trudna. Czas nauki zależy od indywidualnych predyspozycji każdego z nas. Początki pod fachowym okiem zapewne pozwolą nam uniknąć złych nawyków. Oczywiście możemy sami się też uczyć.

- **Gdzie można kupić kije do Nordic Walking?**

Najprościej zapytać swojego instruktora, można także wybrać kije w Internecie.

- **Mam chore biodra, czy mogę chodzić z kijami Nordic Walking? Jestem po operacji kolana, czy mogę chodzić z kijkami NW?**

Jeśli tylko lekarz nie nakazał leżenia, na pewno tak. Oparcie na kijkach zmniejszy obciążenie na bolący staw, co ułatwi poruszanie się a ruch pozwoli utrzymać nasz aparat ruchowy w koniecznej do życia sprawności. Na wszelki wypadek najlepiej skonsultować z lekarzem prowadzącym.

- **Mam dużą nadwagę, czy mogę uprawiać NW?**

Wiadomo, że każdy ruch wspomagany odpowiednią dietą pomaga w zrzuceniu nadwagi. Chodzenie z kijkami bardzo to ułatwia. W marszu Nordic Walking łatwo jest osiągnąć taką intensywność ruchu, która ma wpływ na spalanie kalorii.

Sam fakt, że korzystając z kijków, ludzie zwiększają zakres ruchów rąk oznacza, że rośnie także wydatek kaloryczny. Osoba, która idzie 4,8 km, spala średnio 100 kalorii na 1,6 km. Wystarczy dodać kijki, by spaliła 20 proc. kalorii więcej.

- **Dlaczego Nordic Walking jest lepszy od zwykłego marszu?**

Marsz z kijkami jest bardziej dynamiczny, oprócz nóg wzmacnia również mięśnie ramion i barków. Oparcie na kijkach odciąża stawy nóg. Pozwala czuć się bezpieczniej. Ułatwia wchodzenie pod górę,

- **Gdzie można uprawiać Nordic Walking?**

I tu niema większych ograniczeń. Oczywiście najlepiej jest uprawiać czynny ruch na łamach przyrody. Lasy, parki, plaże. W górach kije dodatkowo ułatwiają marsz przy nierównym terenie.

- **Jakie kijki mam sobie kupić?**

Nim podejmie się decyzję o kupnie kijków warto skontaktować się z instruktorem lub rehabilitantem. Jako osoba kompetentna pomoże dobrać długość, także doradzi gdzie kupić i jakie kije mogą być dla nas najlepsze.

- **Dlaczego kije Nordic Walking są lepsze od kijków narciarskich?**

Kijki Nordic Walking są zbudowane ze specjalnie skomponowanych, elastycznych materiałów, które amortyzują wstrząsy spowodowane odbiciem od podłoża. Są również lżejsze i mają wymienne końcówki dostosowane do marszu po różnym podłożu.

Posiadają specjalne uchwyty, które pozwalają umocować kije na rękę, co pozwala w pełni wykorzystać technikę marszu.

- **Mam w domu kije do nart biegowych, czy mogę ich używać do Nordic Walking?**

Kije do nart biegowych są w wielu wypadkach zbyt długie. Nie można również wykonać pełnej techniki, ponieważ nie mają uchwyty do umocowania na rękę. Są również zbyt mało elastyczne i za ciężkie.

A teraz czas na mądre rzeczy. Zacznę od rysu historycznego

Najstarsza forma treningu narciarzy biegowych.

Nordic Walking wywodzi się z dwóch źródeł.

Już w starożytnych -czasach pasterze i pielgrzymi używali kijów do podpierania się podczas marszu w trudnym terenie. To właśnie od nich turyści nauczyli się korzystania z kijów wędrując po wrzosowiskach i górach. Na stromych zboczach gór Centralnej Europy używali nawet dwóch kijów.

Kijek jest używany na wędrownkach pieszych jako wsparcie pomagające w marszu, zatem kije były używane w innym celu niż w obecnej formie aktywności ruchowej (do podpierania).

Kolejne źródło Nordic Walking można odnaleźć w letnich ćwiczeniach narciarzy, które bardzo przypominają obecną formę sportowego wykorzystywania kijków w Finlandii. Narciarze używają kijków od dziesięcioleci, aby uczynić swoje letnie treningi bardziej skutecznymi.

Kijki towarzyszą sportowcom w długich sesjach treningowych.

Narciarze używają długich kijów. Celem treningu jest przygotowanie się do zawodów.

Pod koniec lat 80-tych podjęto próby promowania Nordic Walking w kręgach sportowych, wiele szkół uwzględniło je w swoich programach nauczania.

Co roku podejmowano w Finlandii różnorodne eksperymenty aby wypromować i rozszerzyć Nordic Walking. Zainteresowanie było jednak niewielkie.

Dopiero w latach 90-tych w Ameryce powstał, Power Walk, w którym kijki wykorzystywano dla zwiększenia specjalnej efektywności tej formy marszu.

Wykonano wiele badań naukowych porównujących skuteczność chodu przy pomocy kijków ze zwykłym marszem. Badania te wykazały, że kijki zwiększają intensywność marszu w różnorodny sposób.

Fińskie Nordic Walking odbiega od stylu amerykańskiego w sensie pozytywnym, dzięki stosowaniu techniki rozluźnienia uchwytu kijka, stosowanej także w narciarstwie biegowym, w którym wykorzystanie kijków nadaje rytm marszu oraz wydłuża i przyspiesza krok. Ponieważ chód jest najbardziej naturalną formą ćwiczenia dla ludzi dbających o swoje zdrowie. Ludzie pracujący w sporcie, zaczęli interesować się efektami stosowania kijków.

Na początku 1997 roku dyrektor do spraw testowania sprzętu produkowanego przez firmę, która stworzyła kijek, Matti Heikilla oraz naczelny dyrektor Suomen Latu, Turmo Jantunen spotkali się w Suomen Urheilupuisto.

Wspólnie wpadli na pomysł, aby wprowadzić produkt Nordic Walking na rynek sportowy. Dyskretnie podzielono się pracą na różnych instancjach, aby rozprzestrzenić wiedzę o Nordic Walking tak by przybliżyć ją szerokim masom.

Wiosną 1997 roku centralne stowarzyszenie sportów rekreacyjnych na świeżym powietrzu, Suomen Latu, rozpoczęło organizować kursy informacyjno edukacyjne sportów z wykorzystaniem kijków.

Zorganizowano regionalne sesje treningowe dla pracowników ponad 200 lokalnych oddziałów członkowskich tego stowarzyszenia. Stworzono regularne grupy Nordic Walking aby zwiększyć zainteresowanie tym sportem.

Następnego lata stworzono centrum Nordic Walking w Paloheina, Helsinki, które w ciągu sezonu letniego obsłużyło 23,000 chodzących.

Jesienią 1999 roku, według sondażu Gallupa ponad 280,000 Finów uprawiało Nordic Walking regularnie a prawie milion ludzi stwierdziło, że poprzedniego roku spróbowało tej formy aktywności.

Największą grupę ludzi tworzyły osoby w średnim wieku i starsze.

W roku 2001, Nordic walking osiągnął już ustabilizowaną pozycję a nowe grupy zaczęły się przyłączać.

Rozpoczęto także współpracę z nauczycielami wychowania fizycznego, aby wprowadzić Nordic Walking do programu nauczania.

Obecnie, co trzecia osoba w Niemczech, Austrii, Holandii, Anglii i innych krajach wybiera się na spacer z kijkami.

Korzyści z uprawiania Nordic Walking

Zwyczajny spacer nabiera innego wymiaru, gdy używa się do niego specjalnych kijków. Ten rodzaj aktywności pozwala na ćwiczenie dosłownie całego ciała. Dzięki spacerom z kijkami aktywizujemy zarówno górne jego partie: kark, klatkę piersiową, barki, ramiona, przedramiona, mięśnie grzbietu, jak i dolne - biodra, uda, łydki - nie obciążając stawów.

Podczas godzinnej joggingu zmęczymy się bardziej niż podczas trwającego tyle samo treningu nordic walking, ale podczas spaceru z kijkami spalimy znacznie więcej kalorii, nie obciążając stawów i kręgosłupa.

Podczas treningu nordic walking tętno wzrasta średnio o 15-17 uderzeń na minutę. Mięsień sercowy pompuje więcej krwi, dzięki czemu nasz organizm jest lepiej dotleniony. W efekcie przybywa nam energii, poprawia się samopoczucie, a dodatkowo - w dłuższej perspektywie - wzmacnia się układ krążenia i zmniejsza ryzyko zawału. Sięgając po specjalnie skonstruowane kijki, nie narażamy się także na kontuzje, unikamy obciążenia stawów czy też kręgosłupa. To ma ogromne znaczenie w przypadku osób, które cierpią na schorzenia układu kostno-stawowego.

Nordic walking pomaga łagodzić dolegliwości stawowe, zwłaszcza związane ze stawami kolanowymi, a nawet biodrowymi! Co więcej, jest zalecany jako forma rehabilitacji ortopedycznej i kardiologicznej oraz w walce z nadwagą. Dodatkowo, co jest bardzo istotne, w porównaniu z innymi dyscyplinami sportu, nie wymaga wielkich nakładów finansowych.

Technika Nordic Walking

Nie jestem fachowcem i trudno mi to opisać. Są strony, które reklamują ten sport i są tam umieszczone dokładne wskazówki jak chodzić z kijkami.



Długość kijka

Wzrost	< 152 cm	Chodzenie dla zdrowia	95 cm	Chodzenie aktywne i sportowe	100 cm
	153-159 cm		100 cm		105 cm
	160-166 cm		105 cm		110 cm
	167-175 cm		110 cm		115 cm
	175-181 cm		115 cm		120 cm
	182-188 cm		120 cm		125 cm
	189-195 cm		125 cm		130 cm
	> 196 cm		130 cm		135 cm

Właściwości kijka

Kijki do Nordic Walking służą nam do odpychania, a nie do podpierania. Mają one specjalnie wyprofilowane rękojeści i paski, którymi przytwierdzamy kijek do nadgarstka. Dlatego też nie należy używać kijków trekkingowych, które nie posiadają tego systemu zapięcia.

Ważna jest także długość kijków. Obliczamy ją mnożąc nasz wzrost x 0,66. Często się zdarza, że wygodniej jest nam chodzić z dłuższymi kijkami niż wykazuje obliczenie. Lepiej, więc z kupnem kijków poczekać i podczas próbnego treningu dopasować swoją idealną długość.

Dobre kijki powinny być lekkie, są one wykonane z mieszanki włókna szklanego i węglowego. Można używać kijów aluminiowych. Niestety mają inne właściwości, są ciężkie i przenoszą wibracje na stawy łokciowe.

Zakończenie kijka stanowi twarda, widiowa końcówka, która bez trudu wbija się w podłoże. Jest ona właściwie nie do zdarcia.

Podczas chodzenia po asfalcie lub betonie nakładamy gumową stopkę.

Osobiście nie polecam aluminiowych a tym bardziej teleskopowych kijów tylko te specjalne do Nordic Walking. Próbowalam jeden i drugi po teleskopowych bolały mnie ręce (ciężar), a i nie bardzo czułam się bezpiecznie. Trafiły mi się używane i jeden, co chwila składał się. Dlatego ja zakupiłam specjalne kije.

Oczywiście jest wiele firm produkująca takowe kije, w tej kwestii zaufałam całkowicie mojemu rehabilitantowi. Co prawda można kupić tańsze od moich ale czy rzeczywiście są tańsze (koszt leczenia ewentualnych urazów)

Przed ruszeniem w drogę z kijami nie zapomnijcie o rozgrzewce

Możecie wykorzystać kijki do rozgrzewki i rozciągania mięśni.

Ćwiczenia z kijkami rozgrzewają te mięśnie, które są aktywne podczas treningu Nordic Walking, wzmacniają obszary mięśni słabszych, rozciągają napięte mięśnie i uspokajają ciało po treningu. Dobrze jest ćwiczyć przez 5-10 minut przed treningiem Nordic Walking, zatrzymać się w trakcie treningu, aby porozciągać mięśnie, które nie są zbyt mocno używane w trakcie marszu i aby lekko porozciągać te mięśnie przez około 10 minut po treningu. Gimnastyka z kijkami stanowi znakomity sposób aktywowania techniki chodu po to, aby zaangażować odpowiednie grupy mięśniowe.

Zwalczanie chorób

Naukowcy twierdzą, że żwawe spacerowanie zapobiegają niezliczonym chorobom - od raka po cukrzycę. Jako aktywność pomagająca utrzymać wagę, chodzenie jest polecane przez amerykańskie Narodowe Towarzystwo Osteoporozy jako sposób na wzmocnienie kości. Nicki Cooper, szef edukacji i informacji medycznej Brytyjskiej Fundacji Serca, twierdzi natomiast, że „sercowo-naczyniowe korzyści z chodzenia czynią je idealnym rodzajem aktywności fizycznej chroniącym przed chorobą serca.” Naukowcy z Uniwersytetu Colorado

wykazali, że chodzenie obniża poziom cholesterolu i zapobiega chorobie tętnic obwodowych. Codzienny spacer może także chronić przed przeziębieniem.

Źródło autopsja, Artykuł Sirpa Arvone, Internet, wikipedia

Autor: katatonia999

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl