

Nordic walking

Nordic walking porywa świat do aktywności ruchowej na świeżym powietrzu ! Co takiego leży u podłoża wciąż rosnącej popularności marszu z kijkami. Prosty, naturalny przez jednych bagatelizowany, a przez innych uwielbiany.

Nordic Walking jest to technika marszu polegająca na zaangażowaniu do wysiłku jak największej partii układu ruchu poprzez zwiększone wymachy ramion, wydłużony krok, oraz prawidłowe zastosowanie specjalnie zaprojektowanych kijków. Prawidłowa technika marszu i właściwe użycie kijków pociąga za sobą szereg korzyści dla każdego ich użytkownika, chociażby fakt niezwykle korzystnego odciążenia stawów kończyn dolnych i kręgosłupa, poprawa wytrzymałości, siły i gibkość mięśni, czy jednocześnie zaangażowania blisko 90 % mięśni całego ciała. Profesjonalnie prowadzony trening doprowadza ćwiczących bardzo szybko do optymalnego wysiłku w strefie wszystkich grup mięśniowych. Stanowi on jedną z najkorzystniejszych form aktywności ruchowych ze względu na odchudzanie, profilaktykę oraz proces rekonwalescencji po wielu procesach chorobowych.

Każdy znajdzie swoje przyjemności i swoje korzyści, jeden polubi nordic walking w szybkim sportowym tempie, drugi pomoc przy pokonywaniu większych odległości, dla innego to będzie sposób na niedzielny spacer czy wycieczkę w góry, jeszcze inni docenią nordic walking jako sposób na poprawę sylwetki, kondycji lub powrót do zdrowia. Każdy, kto oczekuje od nordic walking efektów, znajdzie je. Warunek jest jeden - potrzeba motywacji i systematycznych ćwiczeń.

Technika

- Technikę nordic walking można porównać do biegu narciarskiego techniką klasyczną, gdzie kijki służą nam do odpychania od podłoża i tym samym do zwiększania tempa i intensywności marszu lub biegu. Poprzez mocne, naprzemienne odepchnięcia uruchamiane są

mięśnie ramion, obręczy barkowej, klatki piersiowej i brzucha. Dodatkowo kije pozwalają ćwiczącemu stawiać dłuższe kroki dzięki czemu mięśnie pracują w zakresach ruchomości na co dzień rzadko osiąganym. Tu istotnym elementem jest również brak fazy lotu, która w czasie biegu jest istotnym czynnikiem obciążającym stawy kończyn dolnych. Wyjątkiem są elementy intensywnej formy treningu jakimi są biegi i skoki. Kije jednak i w tych ewolucjach pozwalają na większe odciążenie stawów kończyn dolnych i kręgosłupa niż przy tych samych ćwiczeniach bez kijków. Dlatego bardzo istotnym elementem jest prawidłowe zastosowanie kijków do odepchnięcia.

W skrócie można powiedzieć, że idea marszu z kijami opiera się na trzech elementach:

- długi krok
- zamaszyste wymachy ramion
- prawidłowe odpychanie się kijami od podłoża

Technika nordic walking bazuje przede wszystkim na cyklu ruchowym naturalnego marszu. Jest dzięki temu, szczególnie w pierwszej fazie nauczania, prosta do opanowania. Istnieją jednak elementy w technice zaawansowanej, które wymagają większej siły, uelastycznienia mięśni i stawów oraz lepszej koordynacji i sprawiają ćwiczącym problemy w procesie uczenia się.



Charakterystyka prawidłowej techniki nordic walking.

1. Praca nóg:

- Jedna stopa zawsze utrzymuje kontakt z podłożem- brak fazy lotu;
- Stopę stawiamy na ziemi zaczynając od pięty, następnie przetoczenie poprzez całe śródstopie aż do mocnego odepchnięcia z palców;
- W momencie pierwszego kontaktu pięty z podłożem stopę zadzieramy mocno do góry pobudzając mięśnie piszczelowe przednie;
- Stawy kolanowe swobodnie się zginają, bez przeprostu tak jak w chodzie sportowym;
- Długość kroku powinna być przynajmniej taka jak kijek, którym się odpychamy;
- Przy długim kroku dodatkowe partie mięśni w obręczy biodrowej, szczególnie mięśnie pośladkowe;

2a. Praca ramion (przód):

- Dłoń w momencie wbijania kijka w ziemię jest zaciśnięta w pięść, jest to stanowczy i mocny chwyt pozwalający na rozpoczęcie mocnego odpychania i na kontrolę nad kijkiem;
- Dłoń i nadgarstek utrzymują kijek cały czas pod kątem ostrym w stosunku do podłoża, tak by wbijał się z tyłu, na wysokości połowy kroku, lub nogi zakroczonej;
- Łokieć jest w pozycji pośredniej, ugięcie około 160-170 stopni, "pozycja witania się";
- Staw ramienny bierze aktywny udział w odepchnięciu;

2b. Praca ramion (tył):

- Ramię wykonuje ruch po łuku, do tyłu i do góry;
- Linie bioder dłoń mijają na wysokości stawu biodrowego;
- Dłoń powoli rozluźnia chwyt na kijku i wracając płynnie go łapie, tak by przy linii bioder dłoń była już zaciśnięta w pięść;
- Do odepchnięcia z tyłu wykorzystujemy nacisk na pasek mocujący dłoń do kijka;
- Staw łokciowy w dalszym ciągu znajduje się w pozycji pośredniej, przy maksymalnym wymachu następuje jego wzrost tak by napiąć mięsień trójgłowy ramienia;
- Ramię w stawie barkowym maksymalnie wyprostowane- do ruchy zaangażowana jest łopatka i mięśnie ją zaopatrujące;
- Ramię wykonuje ruch po łuku do tyłu i do góry;
- Rozluźnione są mięśnie obręczy barkowej i karku;

3. Inne ważne elementy techniki:

- Przenosząc kijki do przodu, nie ciągną się po podłożu, a są unoszone i przenoszone do przodu nad ziemią;
- Przez całą fazę ruchu odpychania się na kije naciskamy z dużą siłą tak by odczuwalne było napięcie mięśni;

- Tułów jest lekko pochylony do przodu, proporcjonalnie do tempa marszu. Brak pochylecia świadczy najprawdopodobniej o zbyt małej sile nacisku na kije;
- Plecy proste;
- Brzuch napięty;
- Wzrok skierowany do przodu, nie pod nogi;
- Płynny oddech;
- Płynny rytm i tempo marszu;
- Uśmiech na twarzy 😊

Zasady doboru prawidłowej długości kijków.

Kijki do nordic walking należy dobierać zarówno pod kątem parametrów fizycznych ćwiczącego, przede wszystkim do wzrost, ale również pod kątem ich zastosowania, stylu marszu, intensywności treningu, stopnia zaawansowania.

Prawidłową długości kijków możemy wyznaczyć na dwa sposoby:

1. Przelicznik $0,68 \times$ wzrost w centymetrach.

Przykład: wzrost 180 cm \times 0,68=122,4

Ze względu na łatwiejszy proces nauczania na początku wynik ten można zaniżyć do 120 cm, z czasem w miarę osvajania z kijkami długość kijków zwiększyć 125 cm.

Powyższy przelicznik nie powinien być jedynym wyznacznikiem prawidłowej długości kijków, a jedynie pomocą przy sytuacjach gdy należy dobrać sprzęt ćwiczącemu bez kontroli bezpośredniej. Ponadto przelicznik ten nie zawsze się sprawdza. Każdy z nas ma inną budowę anatomiczną ciała: dłuższe nogi, krótsze ręce lub odwrotnie.

2. Najpewniejszym i zalecanym sposobem ustalania długości kijka jest bezpośredni kontakt z instruktorem i dopasowanie kijków do odpowiedniej długości. Kijek powinien być tak ustawiony aby ramie w stawie łokciowym było zgięte pod kątem prostym, lub u osoby

początkującej pod kątem 100 stopni. Prawidłowe ustawienie długości zweryfikuje pierwszy kilka treningów.

Dla osób biegających z kijami zalecany kąt zgięcia w łokciu to nawet 70-80 stopni.

Pamiętaj: dłuższy kijek wymaga od ćwiczącego intensywniejszej pracy ramion, dłuższego kroku i szybszego tempa marszu, im kijek krótszy tym intensywność treningu będzie prawdopodobnie mniejsza.

Uwaga na kije narciarskie lub trekkingowe:

Z kijkami trekkingowymi lub narciarskimi nie nauczymy się prawidłowej techniki nordic walking. Różnica pomiędzy kijkami trekkingowymi, narciarskimi a kijkami do nordic walking widoczna jest w każdym elemencie ich budowy. Uchwyt i pasek mocujący uniemożliwiają wykonanie wymachu do tyłu, budowa i wytrzymałość trzonka w kijkach narciarskich jest niewystraszająca, końcówka zakończona tempo nie zapewnia odpowiedniej przyczepności do odpychania.

Zalety nordic walking :

- Jest łatwy i szybki do nauczenia
- Dobry dla każdej grupy wiekowej
- Uniwersalny
- Także dla sportowo niewyćwiczonych jak i wyćwiczonych
- Możliwy do uprawiania wszędzie i o każdej porze roku
- Jest bezpieczny, prosty w opanowaniu
- Bardzo „towarzyski”
- Relaksuje, poprawia nastrój i pozytywne uzależnienia (endorfiny)

Aspekty zdrowotne i korzyści wynikające z prawidłowej techniki:

- Angażuje do ruchu aż 600 mięśni co stanowi 90% układu mięśniowego

- Pozwala spalić 400 kalorii na godzinę (w przypadku bardziej zaawansowanych osób i biegu ilości spalonych kalorii może być jeszcze większa)
- Odciąża stawy kończyn dolnych i kręgosłupa aż o 5 kg na każdy krok. W przeliczeniu na godzinę marszu daje to wynik około 28 ton po płaskim terenie i 35 ton w górach.
- Buduje gorset mięśniowy wokół kręgosłupa.
- Doskonale kształtuje sylwetkę, przede wszystkim talie i pośladki.
- Wzmacnia serce, wspomaga pracę układu krążeniowego i układu limfatycznego.
- Wzmacnia mięśnie oddechowe
- Kształtuje prawidłową sylwetkę w szerokim tego słowa znaczeniu
- Pomaga utrzymywać równowagę
- Kształtuje koordynację
- Jednocześnie ćwiczy siłę, wytrzymałość i gibkość.
- Zwiększa odporność organizmu, polepsza odporność na choroby

NW i niektóre aspekty w porównaniu z marszem bez kijów:

- Pochłaniania tlenu już większe o 46% w stosunku do marszu bez kijów
- Tętno wyższe 10-15 uderzeń / minutę
- Następuje 25-30% wzrost wydatku energetycznego
- 1.5-2.0 więcej kcal/min
- Efektywniej obniża spoczynkowe ciśnienie krwi, poprawia tolerancję glukozy u osób chorych na cukrzyce, zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę obniża poziom cholesterolu we krwi (zwiększając HDL-C),
- Odciąża stawy kończyn dolnych i kręgosłupa.
- Pobudza aktywność pompy mięśniowo naczyniowej kończyn górnych i dolnych.

Wypowiedzi uczestników treningów nordic walking.

„ To jest to ! Nareszcie znalazłam sport dla siebie ”,

„ W końcu ruch, który sprawia mi przyjemność ”,

„ Od tego chodzenia bolą mnie ręce ”,

„ Kije uratowały mi życie ”,



„ Już nie będę się śmiać z żony ”,

„ Nie jest to takie proste jak się wydawało ”,

„ W 5 miesięcy schudłem 20 kg ”

Nauka prawidłowej techniki Nordic Walking(link poniżej)

<https://www.youtube.com/watch?v=vNnDS7JrsQw>

Powodzenia: D.P