

Poradnik

Nordic walking nie jest zwykłym spacerem z kijkami. Aby czerpać z niego korzyści zdrowotne, należy się na

By maszerować poprawnie, n

Anna Mizera-Nowicka

Nie wystarczy wziąć do ręki kijki i wyjść na spacer, by móc powiedzieć „uprawiam nordic walking”. Nim to zrobimy, musimy przyswoić sobie określone zasady poruszania się. A to, jak przekonują instruktorzy, nie jest ani skomplikowane, ani czasochłonne.

- Czas potrzebny na opanowanie techniki marszu nordic walking zależy od możliwości danej osoby - mówi Kamil Kuciński, instruktor z Polskiej Federacji Nordic Walking. - Tak samo jest z poszczególnymi etapami nauki. Jeden dłużej będzie się uczył takiego sposobu ciągnięcia kijków, by zachować naturalny rytm marszu, a inny więcej czasu potrzebuje na opanowanie odpychania się kijkami.

Specjaliści podkreślają również, że dobrze swoją naukę rozpocząć pod okiem fachowca. Czasem bowiem wystarczy godzina, by dowiedzieć się, jakich błędów się wystrzegać i móc dalej doskonalić technikę samemu.

- Aby nauczyć się podstawowej techniki chodzenia, wystarczy jedna, góra dwie lekcje z instruktorem - zapewnia Kuciński. - W wielu miejscach takie zajęcia pokazowe organizowane są bezpłatnie, dlatego warto skorzystać i od początku chodzić bez błędów.

Wystarczy wybrać się na którąkolwiek z trójmiejskich plaż, by przekonać się, że marsz z kijkami uprawia coraz więcej osób. Niestety, nawet dwie trzecie porusza się w sposób niewłaściwy. Jak się nauczyć chodzić prawidłowo? Jakich błędów unikać? Podpowiada Kamil Kuciński.

1. Niesienie kijków



Pierwszy etap nauki nordic walking zaczyna się dość niepozornie - wystarczy chwycić kijki na środku ich trzonka i przez chwilę po prostu je nieść. Dobrze, jeśli maszerując, zapomina się, że kijki w ogóle ma się przy sobie. Ważne też, aby nie ograniczać naturalnych

ruchów ciała. Należy swobodnie wymachiwać rękami, w tempie swojego chodu. Trzeba stopniowo rozluźniać ramiona i szukać własnego rytmu chodzenia skoordynowanego z ramionami i nogami. Jeśli to się uda, można przejść do kolejnego etapu nauki.

2. Ciągnięcie kijków



W tej fazie można wsunąć już swoje dłonie w przymocowane do rękawiczki. Na razie jednak lepiej nie zaciskać dłoni na rączkach. Kijki trzeba ciągnąć za sobą po ziemi i nadal iść tak, jakby się ich przy sobie nie miało. Trzeba pamiętać, by nie ograniczać ruchu

ramion. Należy kontynuować pracę nóg i ramion zgodnie z rytmem swojego marszu. Jeśli czuje się potrzebę zwiększenia długości i szybkości stawianych kroków, można to zrobić. W końcowej fazie można próbować łąpać przyczepność z podłożem i lekko wbijać kijek.

3. Wbicie kijków



Nadal idziemy jak w poprzedniej fazie nauki, teraz jednak można lekko zacisnąć dłonie na uchwycie kijka. Świadomie trzeba zacząć wbijać kijki w podłoże. Wbicie ma być jak najbardziej naturalne, z tyłu za linią nóg, tak by między kijkiem a podłożem tworzył się kąt około 60 stopni. Bardzo ważne jest też, by nie ugiąć rąk w łokciach - ramiona i nogi mają się

Zainwestuj w dobry sprzęt

Anna Mizera-Nowicka

Nieodłączną częścią nordic walking są kijki. Ponieważ to inwestycja na parę lat, warto przed zakupem sprawdzić, jaki sprzęt będzie najodpowiedniejszy. Ważna jest bowiem zarówno długość kijków, ich końcówki, jak i rękawiczki.

- Najlepsze są kije jednocześnie - podpowiada Marcin Wojciechowski, zastępca dyrektora Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Gdańsku, a prywatnie miłośnik i znawca nordic walking. - Kijki składane mają tę wadę, że mogą się złożyć w trakcie marszu, a to może grozić upadkiem.

Wojciechowski ostrzega też, aby nie dać się nabrać i nie kupować kijków trekkingowych. Jak je rozróżnić? Kijki trekkingowe, podobnie jak narciarskie, są na pasku. Do rękawiczki kijka do nordic walking przymocowana jest natomiast rękawiczka. Ten, wydawać by się mogło drobny szczegół ma ogromne znaczenie podczas marszu.

- Kijki trekkingowe, na pa-

sku, niejako wymuszają inną, nienaturalną dla ciała technikę chodzenia. Z nimi chodzimy jak kukiełka - tłumaczy.

Warto też sprawdzić, z jakiego materiału uszyto rękawice. Najlepszy jest taki, który oddala wilgoć na zewnątrz, dzięki czemu dłoń się nie ślizga. Wygodne są też rękawice, które można z kijka na chwilę wypiąć, jeśli chcemy np. zawiązać but czy napić się wody.

Dobrze, gdy trzon kijka jest lekki. - Wtedy nie katujemy mięśni. Lekkość kija jest też szczególnie ważna, jeśli chcemy się ścigać - mówi Wojciechowski. - Najlejszy i najbardziej wytrzymały jest sprzęt wykonany z włókna węglowego.

Przy zakupie warto też spojrzeć na końcówkę kijka, czyli tzw. grot. To on gwarantuje

pewne wbicie i oparcie na podłożu.

- Warto sprawdzić, czy jest wklejany, czy ryglujący. Ryglujące końcówki są wymienne, wymiana grotów wklejanych jest niemożliwa - tłumaczy specjalista. - Dobrze też, jeśli grot ma zakrzywioną końcówkę, bo to poprawia przyczepność i kijek podczas marszu nie będzie się ślizgał.

Przed zaopatrzeniem się w sprzęt do nordic walking trzeba także przeliczyć, jak długie kijki będą potrzebne. Ich długość zależy od wzrostu użytkownika.

- Wystarczy pomnożyć wzrost przez 0,68 i zaokrąglić w dół - tłumaczy Marcin Wojciechowski. - Przykładowo, osoba o wzroście 170 cm potrzebuje kijków o długości 115 cm.

Specjaliści radzą też, by wystrzegać się sprzętu za 30 czy 40 zł, jaki oferują supermarkety. Może się okazać, że po jednym sezonie nie będzie on już się nadawał do użytku. Kijki dobrej jakości w sklepie sportowym kosztują 120 zł i więcej.

Idziesz? Ubierz się wygodnie

Anna Mizera-Nowicka

Wybierając się na spacer czy raczej marsz z kijkami, trzeba zadbać o odpowiedni ubiór. Jedną z wielu zalet nordic walking jest fakt, że każdy znajdzie w swojej szafie ubrania, które będą się nadawały do uprawiania tej dyscypliny sportu. Wystarczy włożyć na siebie coś, w czym jest nam wygodnie oraz nie za ciepło i nie za zimno.

- Do nordic walking nie trzeba jakiegoś specjalnego ubioru. Wystarczy ubrać się tak, jak chcielibyśmy zimą iść ubrani z dzieckiem na sanki czy latem na rower - przekonuje Marcin Wojciechowski, zastępca dyrektora gdańskiego MOSiR. - Jeśli jest zimno, najlepiej się ubrać na cebulkę. Ale ubiór z bawełny, a nie wełniany sweter, to nie najlepszy pomysł. Bawełna częściowo pochłonie wilgoć i będzie ją trzymać przy ciele. Wełna zaś chroni od zimna, ale tylko z zewnątrz.

Instruktorzy podpowiadają również, że w niektórych sieciach sklepów sportowych można znaleźć taniej odzież termoaktywną,

która nie kumuluje wilgoci, lecz wydalą ją na zewnątrz. Dzięki temu maszerując nawet w niskiej temperaturze raczej nie powinny dopaść nas infekcje, bo nie dochodzi do wyziębienia organizmu.

W wiosenne, ale wciąż zimne poranki i wieczory dobrze ze sobą zabrać rękawiczki oraz opaskę lub czapkę na głowę. Trzeba natomiast raczej zapomnieć o grubych kurtkach puchowych, ele-

Każdy w szafie ma ubrania, które nadają się do spaceru z kijkami

ganckich, ale krępujących ruchy płaszczech, mało stabilnych butach na obcasie czy ciasnych półbutach.

- Jeśli chodzi o obuwie, to wystarczy założyć zwykłe buty sportowe. To, czy to będą buty do siatkówki, koszykówki czy zwykłe adidas, nie ma większego zna-

czenia - mówi specjalista. - Jeśli ktoś ma ochotę iść w mokasy-nach, to też nie będą go zniechęcać. Ważne, żeby w ogóle wyszedł z domu i poruszał się na świeżym powietrzu. Praktycznie każdy but ma jakąś amortyzację i jeśli nordic walking uprawiamy czysto rekreacyjnie, nie potrzeba do tego specjalnego obuwia.

Dobrze jednak będzie, jeśli na spacer z kijkami pójdziemy w butach, które nie będą prze-makały oraz będą miały stabilną i nieślizgającą się podeszwę.

Gdyby w czasie marszu okazało się, że jest nam za ciepło, trzeba zdjąć nadprogramowe warstwy odzieży. Dobrze mieć ze sobą plecak, do którego je schowamy. Przewiązany w talii sweter może krępować ruchy.

Nim wyjdziemy, poza ubiorem dobrze jest też pomyśleć o rozgrzewce, aby następnego dnia uniknąć kontuzji i bólu mięśni. Nie musi ona trwać kilkanaście minut i być wyczerpująca. Przed spokojnym chodem wystarczą proste ćwiczenia, np. krążenie ramion, bioder czy kolan.