

uczyć odpowiedniej techniki chodzenia. Na czym ona polega - tłumaczy wykwalifikowany instruktor

ależy słuchać własnego ciała



poruszać zgodnie z rytmem naszego marszu. Powoli można próbować zamykać dłoń, gdy kijek jest z przodu, a następnie ją otwierać, umożliwiając pozostanie kijka z tyłu. Za pierwszym razem ta faza nauki na pewno zajmie więcej czasu niż podczas kolejnych wędrówek, dlatego długość jej trwania musimy uzależnić od własnych predyspozycji.

4. Odepchnięcie kijków



W ostatniej fazie nauki nie wystarczy tylko wbijać kijek za sobą. Teraz dzięki niemu można się już odpychać - za biodrem. Włożenie siły w odepchnięcie angażuje mięśnie górnej partii ciała, dzięki temu wysiłkowi nasze tętno wzrasta, krążenie się poprawia, następuje dotlenienie organizmu. Jeśli

idziemy zgodnie ze swoim rytmem marszu, dzięki mocnemu odepchnięciu mamy wrażenie, że idzie się nam lekko. Wystarczy się upewnić, że nie ciągniemy już kijka po podłożu (np. obserwując ślady, jakie pozostawiamy). Dokładamy rotację ramion i bioder.

Błąd „na misia”



Wiele osób, które samodzielnie uczą się marszu z kijkami do nordic walking, popełnia tzw. błąd na misia. Polega on na tym, że w tym samym czasie stawiamy z przodu prawą rękę i prawą nogę lub lewą rękę i lewą nogę. Instruktorzy podkreślają, że taki sposób poruszania nie jest zgodny z naturalnym ruchem naszego ciała. Zawsze, gdy stawiamy z przodu prawą nogę, do przodu powinna się przesuwać lewa ręka i na odwrót, tak jak odbywałoby się to podczas zwykłego marszu, bez kijków.

Błąd „na pajaka”



Zdaniem instruktorów, prawie dwie trzecie samouków nordic walking popełnia tzw. błąd na pajaka. Polega on na tym, że podczas marszu ręce zgięte w łokciach cały czas trzyma się przed sobą, kijki natomiast wbija się pod kątem 90 stopni do podłoża. To niekorzystne, ponieważ w takiej pozycji niepotrzebnie męczy się ręce i nadgarstki. Traci się też siły bez korzyści dla naszego organizmu. Kij powinien być wbijany w sposób naturalny pod kątem około 60 stopni, z tyłu za sobą.

Warto mieć przy sobie

Anna Mizera-Nowicka

Krokomierz, pulsometr, nabiodrowy pas na bidon czy wymieniane stópki do kijków. Gadżetów, które sprawiają, że uprawianie nordic walking będzie jeszcze wygodniejsze i przyjemniejsze, w sklepach nie brakuje. Dzięki nim wielu Pomorzanie codziennie chwytają za kijki i maszeruje.

Jednym z popularniejszych wśród maszerujących urządzeń jest krokomierz. To elektroniczne urządzenie pozwala na liczenie kroków wykrywanych dzięki ruchowi talii. Korzystanie z krokomierza pozwala świadomie kontrolować swoją aktywność fizyczną - modele z większą liczbą funkcji mają też timer i licznik spalonych kalorii. Ceny - od 30 do kilkuset złotych.

Z kolei dzięki pulsometrom - ich ceny porównywalne są do cen krokomierzy - podczas marszu można na bieżąco dokonywać pomiaru tętna swojego serca. To pozwala zaś na takie dozowanie wysiłku,

aby wchodzić w odpowiednie strefy treningowe, dzięki czemu możemy skuteczniej spalać kalorie.

Z myślą o miłośnikach nordic walking zaprojektowano również specjalne pasy na bidon, które zaczepia się wokół bioder. Dzięki nim można zawsze mieć przy sobie coś do picia, ale i klucze do domu czy aparat fotograficzny, które zmieszczą się w dodatkowej kieszeni.

Nie jeden spacerowicz ma też przy sobie specjalne stópki, których spód przypomina bieżnik samochodowej opony. Nakłada je na końcówki kijków, gdy zaczyna marsz po szczególnie miękkim podłożu. Dwie stópki kosztują 10-15 zł.

Wielu sprzedawców tego typu gadżety oferuje nawet w specjalnych zestawach, do których dodaje jeszcze pokrowiec na kijki.

Ponieważ popularność tej dyscypliny sportu raczej nie maleje, trudno sobie wyobrazić, jakie jeszcze ciekawostki trafią na rynek...

GDAŃSK

* W stolicy Pomorskiego swą siedzibę ma Polska Federacja Nordic Walking, nic więc dziwnego, że nie brak tu profesjonalnych instruktorów. Aby się z nimi skontaktować, wystarczy wejść na stronę www.pfnw.eu, gdzie znajduje się baza numerów telefonów - nie tylko z Gdańska.

* Dobrym początkiem nauki może być też udział w Grand Prix (więcej na następnej stronie). Przed każdym startem profesjonalści tłumaczą, jak prawidłowo się poruszać. Najbliższe zawody 14 kwietnia. Udział jest bezpłatny.

GDNIA

* GOSiR już czwarty rok z rzędu organizuje bezpłatne zajęcia z nordic walking w każdą środę o godz. 19. Zbiórka przy Contrast Cafe na bulwarze Nadmorskim. Zajęcia prowadzą dwaj instruktorzy - dla grupy początkującej i zaawansowanej. Pokonywane są różne trasy - bulwar Nadmorski, Polanka Redłowska, skwer Kościuszki, Kamienna Góra. Zajęcia trwają godzinę. Można bezpłatnie wypożyczyć kijki. Każde spotkanie

kończy się darmową herbatą, na którą zaprasza Contrast Cafe. Organizowany przez GOSiR trening przygotowuje do startu w Grand Prix Gdynia Nordic Walking Race. Udział jest bezpłatny.

SOPOT

* Sopotianie prawidłowego marszu z kijkami mogą się uczyć w każdy czwartek. O godz. 18.45 na placu mancowym w Parku Północnym na wysokości Instytutu Oceanografii PAN na wszystkich chętnych czekają instruktorzy. Udział jest bezpłatny.

MALBORK

* W zajęciach nordic walking uczestniczą członkowie Uniwersytetu Trzeciego Wieku działającego przy Malborskim Centrum Kultury i Edukacji.

SŁUPSK

* Kursy prowadzi instruktor Andrzej Marzec:
- treningi indywidualne (1-3 osoby) - 40 zł za godz.
- treningi grupowe - raz w tygodniu 7 zł za godz. (od 4 osób), 5 zł za godz. (pow. 5 osób)
- karnet 24 zł za miesiąc

- informacje także na stronie www.nordic.slupsk.pl

ŻUKOWO

* Zajęcia organizuje Gminny Ośrodek Kultury w Żukowie: poniedziałki, godz. 17.30, nad jeziorkiem. Czas trwania - 1,5 godz. Organizatorzy zalecają posiadanie własnych kijków. Do 5 kwietnia zajęcia są bezpłatne.

WEJHEROWO

* Od lutego działa Wejherowski Klub Nordic Walking. Kontakt pod adresem klub@wejhernordic.pl, plan zajęć i cennik na stronie www.wejhernordic.pl

KOŚCIERZYNA

* Marsze nordic walking odbywają się w soboty. Zbiórka przy Centrum Kultury Kaszubskiej „Strzelnica” około godz. 10. Do wyboru są trzy trasy, w zależności od stopnia zaawansowania: 3,4 km, 7,1 i 9,6 (dla najbardziej zaawansowanych).

SZTUM

* Nordic walking w powiecie sztumskim rozwija się pod egidą Lekkoatletycznego Klubu Sportowego Zantyr, gdzie działa oddzielna sekcja nordic walking.

Chętni do maszerowania z kijkami zbierają się na miejskiej plaży w każdą sobotę o godz. 11.

PRZECHELEWO

* Zajęcia organizuje Ośrodek Sportu i Rekreacji. Bezpłatne zajęcia z instruktorem odbywają się raz w miesiącu. Są otwarte dla wszystkich chętnych, kontakt w godz. 7-15, tel. 59 83 344 05.

TCZEW

* Zainteresowani spacerami z kijkami mogą się zgłaszać do Forum Inicjatyw Społecznych MOPS (ul. Łazienna 5), pon.-pt. w godz. 8-20. Bezpłatne spacer odbywają się od 15 marca do 30 września pod opieką pracownika MOPS, przeszkolonego w tym zakresie.

PRUSZCZ GDAŃSKI

* Początkujący amatorzy nordic walking z Pruszcza Gdańskiego spotykają się w soboty na terenie Parku Kulturowego Faktoria Rzymska. Spacer organizuje miejscowe Centrum Kultury i Sportu, które wkrótce poinformuje, o której godzinie będzie się odbywać wiosenna edycja zajęć. (AT)

Chodzenia uczą na całym Pomorzu