

BĄDŹ AKTYWNY NORDIC WALKING

O co chodzi z tym chodzeniem, czyli warto ćwiczyć nordic walking

► **Ten sport może być uprawiany przez każdego**

► **Wystarczą kijki, dobre buty i chęci, by się poruszać**

Anna Mizera-Nowicka

- Narty zgubiliście! - jeszcze do niedawna krzyczano za śmiałkami, którzy przecierali w Polsce szlaki do gigantycznej popularności, jaką cieszy się nordic walking. Z kijkami maszerujemy dziś amatorsko - czy to w ramach niedzielnego spaceru, czy robienia codziennych zakupów, ale i zupełnie profesjonalnie podczas zawodów nawet w randze Pucharu Świata. Instruktorzy oraz lekarze zacierają ręce z radości i głośno mówią o walorach zdrowotnych tej dyscypliny. Zgodnie przekonują, że to sport dla każdego, bo aby go uprawiać, wystar-

czą kijki i dobre chęci.

- Nie każdy może lub chce biegać, bo to trudne - mówił nam w lutym podczas wizyty w Gdyni Marko Kantaneva z Finlandii, twórca nordic walking. - Z nordic walking jest zupełnie inaczej. Nie ma właściwie żadnych ograniczeń. Każdy, dosłownie każdy, kto już potrafi chodzić lub mimo zaawansowanego wieku jest w stanie jeszcze wykonywać tę czynność, może śmiało złapać za kijki. Oczywiście, w zależności od kondycji fizycznej, niektórzy będą chodzili szybciej i na dłuższe dystanse, inni nie będą mogli nadmiernie się forsować. Ale jedni i drudzy na tym skorzystają.

Uprawiana dziś przez 14 milionów ludzi na całym świecie dyscyplina sportu została wymyślona trochę przez przypadek. Fińscy narciarze, którzy chcieli mieć kondycję przez cały rok, latem ćwiczyli bez nart, z samymi kijkami. Ich pomysł spodobał się innym.

Doskonaleniem techniki poruszania zajęli się też specjaliści, wśród których był właśnie Marko



Kantaneva. I tak opracowano specjalne kijki, które wymuszają odpowiednią, zdrową dla ciała technikę chodu, a przede wszystkim

odciążają stawy kolanowe oraz kręgosłup, aktywizując przy tym obręcz barkową.

O popularności nordic walking zdecydował też fakt, że można go uprawiać bez względu na wiek czy kondycję.

- Jeszcze kilka lat temu nordic walking był kojarzony ze schorowanymi, raczej starszymi osobami, które w ten sposób się rehabilitują.

Szybko jednak dyscyplina stała się popularna wśród osób w średnim wieku jako tzw. nordic plotking, czyli okazja do poruszania się na świeżym powietrzu i „poplotkowania” - mówi Marcin Wojciechowski, zastępca dyrektora Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Gdańsku. - Dziś nikt już nie ma wątpliwości, że to sport naprawdę dla każdego.

Chodzenie z kijkami daje więcej niż bieganie. Aktywizuje większą liczbę mięśni, rozwija klatkę piersiową, bicepsy, tricepsy, mięśnie brzucha. Uprawnia układ oddechowy i sercowo-naczyniowy, poprawiając pobór tlenu nawet o ponad 50 procent. Przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Godzinny marsz nordic pozwala spalić od 400 do 450 kalorii, podczas gdy zwykły - ok. 280.

Nordic walking jest mniej wymagające niż inne dyscypliny sportu, bo jak przekonują instruktorzy, nie trzeba spe-

cialnych predyspozycji, aby w miarę szybko przyswoić sobie właściwą technikę chodzenia z kijkami.

- To sport stosunkowo prosty do opanowania. Obowiązuje zasada, że prawy kij ma uzyskać kontakt z podłożem w momencie, gdy stawiamy na nim lewą piętę i odwrotnie - tłumaczą specjaliści z Polskiej Federacji Nordic Walking.

Na Pomorzu coraz popularniejsze są też bezpłatne zajęcia nordic walking, które odbywają się w miejskich parkach czy alejkach. W ich trakcie można nauczyć się podstaw tej dyscypliny.

Specjaliści zachwalają też nordic walking jako jedną z najtańszych dyscyplin sportowych. Potrzebne są bowiem tylko kijki - dobrej jakości można kupić już od 100 zł - oraz wygodne buty. I można maszerować po lesie, plaży czy po prostu po chodniku. Latem, zimą, rano i wieczorem. Samemu lub w grupie.

A więc - w drogę! (sz)

Nasze serca potrzebują treningu, by dać sobie radę w ekstremalnych sytuacjach

Z prof. Andrzejem Rynkiewiczem, kierownikiem I Katedry i Kliniki Kardiologii GUMed, rozmawia Jolanta Gromadzka-Anzelewicz

Uprawia Pan nordic walking?

Nie uprawiam, choć wysoko oceniam ten rodzaj aktywności. Kiedyś regularnie grywałem w tenisa, teraz olbrzymią frajdę sprawia mi bieganie. Ponieważ często wyjeżdżam na konferencje i kongresy krajowe i zagraniczne, zawsze pakuję do walizki koszulkę, spodenki i odpowiednie obuwie lub zimną - coś cieplejszego i wolne chwile wykorzystuję na jogging. Oprócz samego pożytku wynikającego z takiego obciążenia wysiłkiem fizycznym dużą przyjemność sprawia mi poznawanie nowych miejsc, często bardzo pięknych.

Jeden woli nordic walking, ktoś inny - bieganie. Oba te rodzaje aktywności fizycznej są zdrowe dla naszego organizmu?

Oczywiście. Nasza cywilizacja rozwinęła się w kierunku, który bardzo zmienił nasz styl życia. Kiedyś opierała się głównie na pracy fizycznej, teraz, szczególnie w krajach rozwiniętych, wszystko za nas



wykonują roboty, windy, samochody itp. Zdecydowanie za mało poruszamy się na własnych nogach, nie używamy mięśni. Mój gabinet znajduje się na szóstym piętrze szpitala, zawsze więc staram się pokonać je kilka razy dziennie.

Brak ruchu nam szkodzi?

I to bardzo. Nasz organizm przystosowany jest do regularnego obciążenia wysiłkiem. Gdy go brakuje, mamy nadmiar energii z pożywienia, które najczęściej pochłaniamy w nadmiarze i magazynujemy w postaci tłuszczu. Najbardziej niebezpieczny jest tłuszcz gromadzący się w obrębie jamy brzusznej. Taka jego lokalizacja zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, nowotworów, np. raka piersi, ale także cukrzycy. Początkowo trzustka próbuje temu

zaradzić, produkując więcej insuliny, ale z czasem przestaje dawać radę i ujawnia się cukrzyca. Cukrzyca niszczy wprawie drobne naczynia krwionośne - w oczach, w nerkach, potem duże naczynia i prowadzi do zawału serca lub udaru mózgu.

A więc ruch to jest to, czego nam najbardziej potrzeba?

Zdecydowanie. Nordic walking ma tę zaletę, że jest uniwersalny, mogą go uprawiać zarówno ludzie młodzi, jak i osoby starsze. To, że ruszamy kijkami, zwiększa dodatkowo wysiłek energetyczny i bardziej obciąża mięśnie, co zabezpiecza nas przed tyciem. Wiemy już dziś, że opracowane przez naukowców doskonałe diety niezwykle trudno wdrażać w życie.

A co nasze serce ma z nordic walking?

Nawet w niewydolności serca łagodny wysiłek fizyczny pod kontrolą lekarza jest formą leczenia pacjenta. Natomiast serce zdrowego człowieka potrzebuje regularnego wysiłku, by dać sobie radę w sytuacjach nagłego obciążenia, gdy np. musimy podbiec do autobusu. Gdy idziemy spokojnie, nasze serce pompuje sześć litrów krwi, gdy wbiegamy po schodach - nawet około trzydziestu.

Z dr. Maciejem Pawlakiem, zastępcą kierownika Oddziału Ortopedyczno-Urazowego w Pomorskim Centrum Traumatologii, rozmawia Jolanta Gromadzka-Anzelewicz

Ruch jest zdrowy dla naszych kości?

Bardzo zdrowy i to nie tylko dla kości, ale również dla stawów, mięśni i całego organizmu. Ewolucyjnie nie jesteśmy przecież stworzeni do siedzenia, do czego predysponuje nas dzisiejszy styl życia. Siedzący tryb życia powoduje szereg problemów zdrowotnych, jak choćby dolegliwości bólowe dolnego odcinka kręgosłupa czy problemy z kolanami. To nasze schorzenia cywilizacyjne.

A mnie się wydawało, że bóle kolan to raczej efekt ich „nadużywania”... Czy gdy się chodzi za dużo, to chrząstka w kolanach szybciej się ściera?

Wręcz odwrotnie. Ruch w stawie powoduje, że błona maziowa produkuje więcej płynu stawowego, który z kolei odżywia chrząstkę stawową. Problemy z chrząstką stawową leczy się między innymi ruchem. Również



z tego powodu opatrunki gipsowe odchodzą do lamusa, a pacjentów uruchamia się jak najszybciej, by chrząstka stawowa się nie degenerowała.

Obaliliśmy więc pewien mit, który rozgrzeszał wielbicieli siedzenia na kanapie.

Stawy, które są używane, są w lepszej kondycji. A dotyczy to nie tylko stawów kolanowych, ale i wszystkich innych, w tym biodrowych. Ruch działa pozytywnie również na mięśnie. Im są mocniejsze, tym mniejsze mamy problemy ze stawami. Siłą mięśni odciążamy bowiem przeciążone stawy. Dla przykładu - im mocniejsze są mięśnie kręgosłupa, tym mniejsze dolegliwości ze strony stawów kręgosłupa.

Czy jednak chodzenie z kijkami to ten najbardziej

korzystny rodzaj ruchu?

Nordic walking to specyficzny rodzaj chodzenia, ponieważ angażuje mięśnie nie tylko kończyn dolnych, ale i górnych. W chodzenie z kijkami zaangażowanych jest więcej grup mięśniowych. Podczas prawidłowego chodzenia kije pozwalają odciążyć stawy kolanowe, ale także stopy. Ludzie, którzy mają problemy z tzw. ostrogami, ścięgnem podoszwowym, deformacjami stopy typu płaskostopie poprzeczne czy stopy koślawe powinni uprawiać właśnie marsz z kijkami. Również osoby cierpiące na zwyrodnienia stawów biodrowych mogą śmiało uprawiać ten rodzaj aktywności fizycznej między innymi ze względu na to, że pracują one w odciążeniu. Nordic walking jest też dobrą formą profilaktyki przeciw osteoporozie.

Na czym to polega?

W osteoporozie kości robią się bardzo „rzadkie”, a pod wpływem chodzenia stają się bardziej zwarte i tym samym mocniejsze. Co ciekawe, z ostatnich doniesień naukowych wynika, że nordic walking polecany jest też osobom cierpiącym na chorobę Parkinsona. Ten rodzaj aktywności zwiększa koordynację ruchową.