

**Marko Kantaneva**

# **Prawdziwe oblicze Nordic Walking**

Z języka angielskiego przełożył

Adrian Sosnowski

Książka ta została napisana w latach 2003–2004, opublikowana po raz pierwszy w roku 2005 w Finlandii.

Tytuł oryginału: Sauvakävely – Nordic Walking

Copyright© 2005 by Marko Kantaneva

Copyright© 2014 for the Polish edition by chodzezkijami.pl

Tłumaczenie na podstawie: M. Kantaneva, *Original Nordic Walking e-book*,  
<http://www.onwf.org/originalnordicwalkingbookeng/>, stan na dzień 13.02.14.

## **Spis treści:**

1. Wstęp od tłumacza
2. Najlepsza aktywność fizyczna na świecie – Nordic Walking
3. Dlaczego piszę tę książkę?
4. Status Nordic Walking w świecie
5. Historia Nordic Walking
6. Chodzenie
7. Badania naukowe
8. Sprawdzanie poziomu wydolności fizycznej osiągniętej przy pomocy Nordic Walking
9. Sprzęt do Nordic Walking
10. Technika Nordic Walking
11. Zestawy ćwiczeń z użyciem kijów
12. Paliwo niezbędne do efektywnego uprawiania Nordic Walking
13. Planowanie treningu Nordic Walking
14. Epilog
15. Bibliografia

## **Sprostowanie:**

Informacje dotyczące wspomnianych planów treningowych i zestawów ćwiczeń z kijami, opierają się na najlepszej możliwej wiedzy autora, którą posiadał w czasie pisania tej książki. Każdy kto zamierza skorzystać z instrukcji dostarczonych w tych programach, tak jak i z innych zaleceń zawartych w tej publikacji, robi to na własne ryzyko. Autor i wydawca nie są odpowiedzialni za żadne możliwe uszkodzenia, bądź wypadki, które mogą być następstwem korzystania ze wskazówek umieszczonych w tej książce.

## Wstęp od tłumacza

Drogi Czytelniku, przed Tobą znajduje się pierwszy raz publikowany w Polsce przewodnik po Nordic Walking autorstwa twórcy tej dyscypliny – Marko Kantanevy. Jest to niepowtarzalna okazja, żeby poznać tajniki tego sportu z pierwszej ręki. Sam Marko Kantaneva jest osobą niesamowicie pogodną, o wielkim darze klarowności przekazu. Ujmuje on trudne zagadnienia medyczne w przystępne słowa i w taki też sposób dzieli się swoją wiedzą. Nie inaczej postąpił w tej książce, którą miałem przyjemność tłumaczyć.

Staralem się zachować ten oryginalny, przyjazny ton, profesjonalizm wypowiedzi oraz prostotę i przystępność przekazu. W efekcie (tak jak Kantaneva) unikam tu naukowej terminologii, a jeśli ta już musi się pojawić, to opisuję ją w przypisach. Zamieniłem tylko, teoretycznie prostsze, ale rzadko używane, nazwy mięśni – prostowniki i zginacze – na bardziej powszechne w języku polskim – bicepsy i tricepsy.

Kantaneva bardzo często stosuje, niepopularne w polskiej praktyce pisarskiej, zwroty do adresata, czyli do Ciebie Czytelniku, które sprawiają, że *Prawdziwe oblicze Nordic Walking* tak przyjemnie się czyta. Oczywiście, nie chcąc utracić tego bezpośredniego, czasem epistolarnego charakteru, pozostawiłem te liczne apostrofy.

Niestety jest to wersja elektroniczna, e-book, w której nie znajdują się (nie było ich również w wersji anglojęzycznej) dodatkowe zdjęcia i diagramy (które umieszczone były m.in. w fińskiej wersji papierowej). W związku z tym usunąłem odwołania do tych elementów, pozostawiając jednak wyciągnięte z nich wnioski i ich opis wtopiony w tekst. Usunąłem też odwołania do stron, typu: „to znajdziesz na stronie 112”, gdyż w tym wypadku – książki elektronicznej – klasyczna paginacja nie ma sensu. Zastąpiłem je przejrzystymi odniesieniami do części rozdziałów, lub do innego porządku tekstu. Jeżeli chodzi o sprawy techniczne, to zważywszy na fleksyjność języka polskiego, problematyczna była odmiana nazwy sportu jakim jest chodzenie z kijami – Nordic Walking. Przyjąłem, że najrozsądniej jest odmieniać tylko pierwszy człon tego zapożyczenia, tj. „Nordic” („Nordicu”, „Nordicowi”, „nordicowe” itd.). Taka odmiana jest formą skróconą, ale odnoszącą się do Nordic Walking (proszę nie mylić z Nordic Blading, Nordic Skiing itp.).

Mam nadzieję, że ta lektura będzie pochłaniająca, pożyteczna i pozwoli Ci, Czytelniku, spędzić czas w pozytywnym duchu Nordic Walking!

Adrian Sosnowski

## Najlepsza aktywność fizyczna na świecie – Nordic Walking

Gratuluję Ci wyboru! Ta książka przedstawi Ci narodziny i rozwój najłatwiejszej, najbardziej skutecznej i przyjemnej aktywności fizycznej na świecie – Nordic Walking. Jest to zdecydowanie najlepszy trening zawierający wszystko w jednym. Ta publikacja nauczy Cię jak uprawiać Nordic Walking i przyniesie ci precyzyjne, prawdziwe i oryginalne przesłanie.

W tej książce będę mówił o tym, jak rozwinąć swoją wydolność, rozbudować mięśnie, zwiększyć siłę i stać się bardziej rozciągniętym. Te zmiany w Twojej sprawności fizycznej mogą być osiągnięte poprzez tę właśnie aktywność – Nordic Walking! Nie potrzebujesz żadnych dodatkowych ćwiczeń. Będę tu również instruował Cię, jak poprawnie uprawiać Nordic Walking, a także, jak robić to w sposób najlepszy właśnie dla Ciebie. Ćwiczenia nordicowe, wykonywane w odpowiedni sposób, zapewniają rozwój wyżej wymienionych, istotnych składowych sprawności fizycznej. Ponadto – poprzez polepszenie funkcjonowania tych witalnych komponentów, Twoje ogólne zdrowie, zarówno fizyczne, jak i umysłowe, również ulegnie poprawie.

Marko Kantaneva, 24.04.2005

### Więc, czym jest Nordic Walking?

W skrócie, Nordic Walking jest to bardziej rozbudowane chodzenie, gdzie do odpychania się używane są również ręce.

W Nordicu ruchy ramion, stóp, bioder i całego ciała, są podobne do tych, które wykorzystujemy podczas energicznego spaceru. W Nordic Walking przeciwległe i naprzemienne ruchy rąk i nóg, którymi rytmicznie wymachuje się do przodu i do tyłu, są takie same jak podczas normalnego chodzenia, ale za to, tu są zdecydowanie bardziej intensywne. Bardzo istotne jest, aby od samego początku marszu starać się nauczyć poprawnego rytmu i wymachu podczas wykonywania ruchów nordicowych, pozwoli to zapewnić najlepsze efekty treningowe. Amplituda wymachów rękami w jedną i drugą stronę, również decyduje o długości ruchu nóg. Wymachy rąk o małym zasięgu wpływają na ograniczone ruchy bioder i kończyn dolnych.

Dokładnie to samo dzieje się w drugą stronę. Kiedy ktoś stawia krótkie kroki, staje się niemożliwe, aby mógł wykonać rozległy wymach ręką do przodu i do tyłu. Im dalej kij jest wypychany poza linię bioder, tym potrzebny jest dłuższy krok. Analogicznie, im bardziej jest rozległy i kompletny ruch dolnych i górnych kończyn, tym mocniejszy jest obrót bioder, klatki piersiowej, szyi i ramion. Uprawianie Nordic Walking z zachowaniem szerokich i dużych wymachów, jak i z ciągłymi zmianami kątów zgięć stawów, jest niesamowitym i świetnym ćwiczeniem, korzystnym również dla szkieletu i organów wewnętrznych.

### **Co daje Nordic Walking?**

Tak więc, co może Tobie zaoferować Nordic Walking? Oprócz poprawienia stanu własnego zdrowia, Nordic oferuje swoim entuzjastom znacznie więcej. Tętniący życiem umysł sprawia, że jesteś szczęśliwszy. Kije dają motywację do zachowania regularnej aktywności fizycznej, a gimnastyka z ich użyciem zapewnia odpowiednie rozciągnięcie. To wszystko daje ci poczucie, że masz więcej wigoru, witalności itd.

### **Dlaczego Nordic Walking jest najlepszym treningiem „wszystko w jednym” na świecie?**

Poniższe podpunkty przedstawiają możliwości oferowane przez Nordic Walking:

- Podczas ćwiczeń Nordic Walking, zawsze poprawiasz kondycję wszystkich głównych grup mięśni, tj. rąk, pleców, okolic brzucha, bioder i nóg.
- Podczas ćwiczeń Nordic Walking, zawsze rozwijasz swoją wydolność tlenową i pracę układu sercowo-naczyniowego, co oznacza, że poprawia się sprawność funkcjonowania płuc, serca i naczyń krwionośnych.
- Nordic Walking można uprawiać gdziekolwiek i kiedykolwiek ma się na to ochotę – na drogach asfaltowych, chodnikach, w parkach, na plażach, w lasach.
- Ruchy nordicowe są całkowicie naturalne i funkcjonalne. Są one takie same, jak przy normalnym chodzeniu.
- Nordic Walking jest sportem dla każdego. Z dobrymi rezultatami mogą tę dyscyplinę uprawiać: zarówno profesjonalni sportowcy, jak i ci lubiący ćwiczenia i fitness, ci którzy chcą poprawić swoje zdrowie, starsi, młodszy i dzieci.
- Używając sprzętu do Nordic Walking – kijów – można wykonać dużą liczbę dodatkowych ćwiczeń, które uczynią Cię zwinniejszym, silniejszym i sprawniejszym.

## Korzyści fizyczne i emocjonalne osiągnięte dzięki Nordic Walking

stymulacja umysłowa = szczęście

planowanie = bezpieczeństwo

płuca i serce = wydolność

dobra kondycja mięśni = jędrność ciała

kije = motywacja

rozciągnięcie = seksowność

procent tłuszczu w ciele = szczupła i smukła sylwetka

równowaga = stabilność

strój = moda

### Czy Nordic Walking pasuje do Ciebie? Odpowiedz na pytania poniżej:

- Czy Twoja szyja i barki są w dobrej formie?
- Czy ćwiczysz wystarczająco często? (przynajmniej 1–2 razy tygodniu po 30 min)
- Czy masz wysportowane mięśnie brzucha?
- Czy masz wysportowane mięśnie ramion?
- Czy z łatwością robisz przysiady?
- Czy możesz wejść po schodach na trzecie piętro, nie łapiąc zadyszki?
- Kiedy podzielisz swoją wagę przez kwadrat Twojego wzrostu, np.  $75 \text{ kg} / 1.87^2 = 22.4$  (indeks wagowy), czy wynik jest poniżej 25?
- Czy sprawia Ci przyjemność bieganie?
- Czy sprawia Ci przyjemność chodzenie?

*Jeśli odpowiedziałeś „nie” na więcej niż jedno pytanie, to Nordic Walking z pewnością jest świetnym ćwiczeniem, przeznaczonym dla Ciebie. Co więcej – nawet jeśli odpowiedziałeś „tak” na wszystkie, bądź większość pytań, to Nordic Walking wciąż jest świetnym rodzajem aktywności dla Ciebie.*

## Czy Nordic Walking pasuje do Ciebie?

Oto moja recepta na przeczące odpowiedzi na powyższe pytania:

1. Nordic Walking wpływa na kondycję mięśni szyjnych i okołobarkowych oraz łagodzi powstające w nich napięcie.
2. Nordic Walking, w każdym miejscu na świecie, przyciąga duże grupy ludzi. Więc Nordic Walking musi być dobrą zabawą i odpowiednim wyzwaniem.
3. Jeśli Twoje mięśnie brzucha nie są wysportowane, będziesz w stanie poprawić ich jędrność i ogólny stan dzięki Nordicowi i ćwiczeniom z kijami.
4. Jeśli mięśnie Twoich ramion stały się słabe, to odpychanie się kijami w Nordic Walking, odbuduje Twoją muskulaturę.
5. Przyjemność, motywacja i korzyści zapewnione przez Nordic Walking wkrótce odnowią Twoje zdrowie i dobre samopoczucie do poziomu adekwatnego do Twojego wieku.
6. Regularne ćwiczenia Nordic Walking i odpowiednio zbilansowana dieta, to najlepsza możliwość kontrolowania wagi.
7. Jeśli nie lubisz biegać, to wiedz, że wszystkie korzyści z biegania mogą być osiągnięte w mniej uporczywy sposób – poprzez Nordic Walking.

## Dlaczego piszę tę książkę?

Inspirację do napisania tej książki uzyskałem dzięki temu, jak szybko rozprzestrzeniło się fascynujące przesłanie dotyczące Nordic Walking, które po raz pierwszy przedstawiłem już wiosną 1997 roku, w Finlandii. Obserwowanie jak ta informacja trafia do coraz większej grupy osób, bez względu na narodowość czy tożsamość kulturową, naprawdę pobudziła mnie do pracy.

Głównym powodem dotarcia Nordicu do tak szerokiego grona było to, że Nordic Walking był odpowiedzią dla dużej liczby osób, tak zwanych, fizycznie nieaktywnych. Chociaż ci ludzie próbowali wielu innych form ćwiczeń, tylko Nordic Walking okazał się być sportem, który wprowadził ich do świata regularnej aktywności fizycznej. Teraz przedstawię kolejną listę powodów, dla których nazywam Nordic Walking najlepszym treningiem „wszystko w jednym” na Ziemi.

Dzisiaj świat – w dużej mierze jest to zachodnia część świata – spotyka się z największym wyzwaniem. Starzenie się populacji, wspomagane przez zmniejszanie się roli aktywności fizycznej, tworzy problem słabego zdrowia, problem który urósł do rangi epidemii. Tak zwana normalna aktywność, nie wymaga dużo fizycznego zaangażowania od współczesnej osoby.

Ten brak naturalnej fizycznej aktywności odzwierciedla się poprzez postępujące pogarszanie się stanu ludzkiego ciała pod względem wytrzymałości i sprawności mięśni. Ludzie są z natury leniwi i zawsze poszukują najłatwiejszego rozwiązania. Samo w sobie, ze względu na naszych przodków, jest to całkiem zrozumiałe. Z drugiej strony, w ten sposób, mozolnie torowali oni sobie drogę do przedwczesnych grobów. Dzisiaj idziemy w przeciwnym kierunku. Będziemy, najprawdopodobniej, żyć dłużej, ale czy będziemy się cieszyć tym dłuższym życiem, gdy będziemy ciągle chorzy? Innymi słowy, nie będziemy w stanie czerpać radości z długowieczności.

Ludzie zostali stworzeni, aby ruszać się za pomocą mięśni, serc i płuc. Bez odpowiedniego i regularnego treningu, będziemy ciągle tylko pogarszać stan naszych organów. Podczas, gdy prawdą jest, że głęboka refleksja i duchowe wartości są potrzebne, to skupienie się na myśleniu i duchowości, pociąga za sobą uwielbienie ciała – świątyni duszy – i utrzymywanie go w dobrej kondycji. Kiedy szczerze posłuchasz głosu swojego organizmu, usłyszysz wołanie o więcej ruchu. Pamiętasz jak dobrze smakuje jedzenie po pobycie na dworze? Nawet miły, energiczny spacer sprawia, że Twoje myśli stają się ostrzejsze itd. To,



w zasadzie, są oznaki wołania Twojego ciała. Słuchaj go. Więc w jaki sposób można osiągnąć rzeźkość umysłu, wytrzymałość i wysportowanie mięśni za jednym zamachem? Tego wszystkiego dostarcza Nordic Walking. Nawet nie zauważysz, że Nordic Walking jest większym wysiłkiem niż chodzenie bez kijów, mimo to, średnio będziesz spalać o 20% więcej kalorii niż w trakcie normalnego chodzenia bez kijów! Ponadto, nie musisz koncentrować się na nauce żadnych skomplikowanych ruchów i schematów. Wymagana jest tylko odpowiedź na wołanie Twojej natury – chodzenie. Celowo powtarzam sobie, mówiąc, że obserwowanie jak ludzie na całym świecie z pasją i bez uprzedzeń zaakceptowali Nordic Walking, było prawdziwie inspirujące. Znaleźli oni te same argumenty przemawiające za Nordic Walking co ja.

W 1999 roku dostąpiłem honoru napisania pierwszego przewodnika po Nordic Walking na świecie; „Sauvakävelystä sauvaliikuntaan”<sup>1</sup> (Zastosowanie kijów w Nordic Walking i innych dyscyplinach sportowych), a także, w 2001 roku, pierwszej książki dotyczącej, w całości, Nordic Walking: „Sauvakävely ja muu sauvaliikunta”<sup>2</sup> (Nordic Walking i inne możliwości użycia kijów). Moim najnowszym i aktualnym zadaniem, dotyczącym tej książki, jest ukazanie serca Nordic Walking w inny sposób, niż było to zrobione w poprzednich publikacjach. Próbowałem napisać książkę o nieskomplikowanym języku, która jest tak samo zrozumiała i przyswajalna, jak treść wygłaszanych przeze mnie wykładów. Eksperci od Nordic Walking do tej pory nie wydali takiej, zawierającej podstawowe informacje i przejrzystej, publikacji dotyczącej tego tematu. Wierzę, że zainteresowanie Nordic Walking musi być wykorzystane od razu i zaprężnięte do produktywnego działania. Nordic jest bardzo prosty, jednak z czasem może stawać się coraz większym wyzwaniem – dzięki czemu ludzie mogą cieszyć się nim przez całe życie. Nordic Walking pokaże Ci swoją efektywność już po pierwszych krokach. Musisz spróbować, wtedy pokochasz Nordic i będziesz chciał nim żyć. Życzę Ci przyjemnej lektury – i co najważniejsze – przyjemnego Nordic Walking!

Próbuj – Kochaj – żyj!

Marko Kantaneva

---

<sup>1</sup> M. Kantaneva, R. Kasurinen, *Sauvakävelystä Sauvaliikuntaan*, X-Masters Ky 1999.

<sup>2</sup> M. Kantaneva, R. Kasurinen, R. Laukkanen, *Sauvakävely ja muu sauvaliikunta*, Gummerus 2001.

## Kilka słów o treści książki

Książka ta zaczyna się od historii Nordic Walking liczonej od początku jego istnienia. Krótkie spojrzenie w przeszłość pozwoli zrozumieć podstawowe założenia i samą ideę Nordic Walking. Spojrzenie historyczne będzie wsparte streszczeniem badań naukowych. Na moją prośbę badania te zostały zebrane i opracowane przez prawdziwego profesjonalistę na tym polu, panią doktor nauk medycznych, zajmującą się zdrowotnym wpływem aktywności fizycznej, Raiję Laukkanen.

Nauka podstawowej techniki Nordic Walking będzie przedstawiona na prostych przykładach. Będzie to również jedna z najbardziej wartościowych części tej książki. W celu osiągnięcia możliwie najlepszych wyników poprzez Nordic Walking Twój sposób chodzenia powinien być dopasowany indywidualnie do Ciebie i poziomu Twojej sprawności. Scharakteryzuję tu techniki, które w najefektywniejszy sposób poprawią Twoje zdrowie i kondycję fizyczną poprzez Nordic Walking.

W rozdziale opisującym ćwiczenia z kijami wskażę na łatwe, a zarazem wszechstronne i wydajne ruchy, które przygotują Twoje ciało do Nordicu i zregenerują je po chodzeniu. Ponadto gimnastyka z kijami jest bardzo dobra sama w sobie i może być wykonywana w trakcie codziennych czynności, np. jako rozruszanie się podczas przerwy w pracy, dla tych, którzy siedzą przed monitorami komputerów.

W specjalnej części przedyskutowane będą kryteria wyboru sprzętu sportowego dla entuzjastów Nordic Walking, głównie chodzi tu, oczywiście, o dobór kijów. Dodatkowo znajdą się tam krótkie rady dotyczące doboru butów i reszty ubioru. Ta część pomoże Ci dokonywać łatwej selekcji asortymentu w sklepach sportowych.

W książce znajdzie się również kilka wskazówek dotyczących jedzenia i napojów, które pomogą Ci osiągnąć upragnione wyniki.

Zakończenie dotyczyć będzie zindywidualizowanych i łatwych programów ćwiczeniowych ujętych w tabelach, gdzie będziesz mógł określić własny poziom aktywności fizycznej. Ponadto tabele pomogą Ci łatwo ustalić swój trening i mieć nad nim kontrolę.

Ponieważ Nordic Walking jest rytmicznym, dynamicznym i – pomimo jego nieskomplikowania – technicznym sportem, możesz zawsze dowiedzieć się więcej o ruchach wykonywanych podczas chodzenia z kijami ze strony [www.poleabout.com](http://www.poleabout.com)<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Strona niestety aktualnie nie istnieje, w zamian można poszukać informacji na anglojęzycznej stronie organizacji M. Kantanovy – [www.onwf.org](http://www.onwf.org), bądź na polskim portalu [www.chodzezkijami.pl](http://www.chodzezkijami.pl), gdzie znajdują się również filmy instruktażowe, *przyp. tłum.*

## Status Nordic Walking w świecie

Nordic Walking stał się niesamowicie popularny na całym świecie. Wiodące kraje, pod względem liczby entuzjastów, to Finlandia, Niemcy, Norwegia, Austria i Szwajcaria<sup>4</sup>. Ponadto ludzie we Francji, Włoszech, Holandii, Australii, Japonii i USA pozytywnie przyjęli ten rodzaj aktywności fizycznej. Nordic początkowo w każdym zakątku Ziemi rozwijał się podobnie.

Po wstępnym okresie wyśmiewania i wstydu, drogi i pobocza szybko wypełniły się najróżniejszymi entuzjastami Nordic Walking, ludźmi różnego pokroju i o różnych sylwetkach, którzy z uśmiechem i radością chodzili z kijami. Z własnego doświadczenia wiem, że podczas każdego rozważania na temat promocji zdrowia i wysiłku fizycznego, Nordic Walking, od samego początku, jest odbierany nie tylko jako inspiracja do aktywności i dobrej zabawy, lecz także jako wysoce efektywna i bezpieczna dyscyplina sportowa.

Pierwsze kroki i odepchnięcia w Nordic Walking przynoszą natychmiastowy rezultat. Podczas licznych dyskusji o Nordicu, które przeprowadziłem z lekarzami sportowymi, fizjoterapeutami, instruktorami i trenerami poznanymi przeze mnie w różnych częściach świata, żaden z moich rozmówców nie podał argumentu, który świadczyłby przeciwko chodzeniu z kijami. Zamiast tego, wszyscy entuzjastycznie odwracali moje pytanie o przeciwwskazania i mówili o tym, jak zrozumieć i uświadomić sobie dodatnią wartość Nordic Walking.

Dzisiaj Nordic Walking jest naprawdę jedną z najszybciej rozwijających się form aktywności zdrowotnej i fizycznej na Ziemi. Przewiduję, że w przyszłości Nordic będzie odgrywał znaczącą rolę w procesie utrzymywania dobrego stanu zdrowia u ludzi w każdym wieku i w każdym miejscu na świecie.

---

<sup>4</sup> Trzeba pamiętać, że te statystyki najprawdopodobniej pochodzą z 2004 roku, gdy w Polsce Nordic nie był jeszcze zbyt popularny, aktualnie w Polsce z kijami chodzi około 1.5 mln osób, *przyp. tłum.*

## Historia Nordic Walking

Na samym początku Nordic Walking był uprawiany tylko przez narciarzy biegowych, ponieważ pozwalał im bardzo dobrze symulować techniki biegowe. Narciarze biegowi, co najmniej od lat 30. XX w., używali Nordicu jako formy letniego treningu, chodząc na długie spacery do lasów, po ulicach, wzgórzach, stokach i terenach podmokłych. Wiadomo, że ćwiczenia związane z Nordic Walking były praktykowane nawet wcześniej. Zamiast terminu „Nordic Walking”, narciarze woleli używać nazwy „Ski Walking”<sup>5</sup>, która lepiej pasowała do stylu ich marszu. Technika treningu narciarskiego jest bardziej dynamiczna i agresywna, niż technika Nordic Walking. Ski Walking jest bardziej podobne do szybkiego chodzenia, dodatkowo wspieranego kijami. Sama idea chodzenia z kijami nie jest nowa i była praktykowana w różnych czasach, przez masę ludzi i w niezliczonych celach. Nawet Biblia w pewnym momencie odnosi się do mężczyzn, którzy używali kijów do ułatwienia sobie poruszania się po pustyni. Na całym świecie instytucje opieki zdrowotnej używają pewnych form Nordic Walking do wspierania ich procedur leczniczych. Wiele różnych ośrodków wypoczynkowych, w ciągu lat, wprowadziło Nordic Walking, jako egzotyczną formę ćwiczeń, która ma być dodatkiem do ich standardowych ofert wczasowych.

Nordic Walking w obecnym kształcie zaczął swoją „wyprawę” dookoła świata w Finlandii, wiosną 1997 roku. Już wtedy opracowałem różne ćwiczenia nordicowe dla grup treningowych, było to podczas moich studiów i pracy w Fińskim Instytucie Sportu w Vierumäki, w Finlandii, w latach 1994–1997. Używałem nawet Nordic Walking jako części tezy mojej pracy magisterskiej (1996–1997), pomijając fakt, że wtedy ta forma aktywności fizycznej nawet nie istniała! Świadomy tego był również mój, bardzo szanowany, profesor Risto Virtanen, z którym skontaktował się ówczesny dyrektor Suomen Latu (Centralnego Stowarzyszenia Sportów, Rekreacji i Aktywnego Wypoczynku: [http://www.suomenlatu.fi/suomen\\_latu/en/](http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/en/)), Tuomo Jantunen. Tuomo poprosił Risto, aby ten napisał artykuł o szalonej aktywności fizycznej, jaką jest Nordic i zrobił kilka zdjęć, pokazujących technikę chodzenia z kijami. Risto odpowiedział, że ze względu na jego napięty terminarz, zdecydowanie nie będzie w stanie pomóc, ale zna kogoś, kto na pewno poradzi sobie z zadaniem. Kiedy otrzymałem od Risto Virtanena informację z kontaktem, zadzwoniłem do Tuomo Jantunena i przedstawiłem się. Zapytałem jakie są wymagania co do

---

<sup>5</sup> *Nordic Walking* – ang. dosł. „Marsz Nordycki”; *Ski Walking* – ang. dosł. „Marsz Narciarski”, *przyp. tłum.*

treści artykułu. Tuomo powiedział: „sześć stron” i proces pisania projektu się rozpoczął. Jako wynagrodzenie za tę pracę zgodziliśmy się na stypendium naukowe w wysokości 1000 ówczesnych fińskich marek, które pokryło koszty moich badań. Ponieważ już wcześniej zajmowałem się tym tematem w powiązaniu metodyką nauczania wychowania fizycznego w Instytucie Sportu w Finlandii, a także podczas pracy kończącej moje studia, które przygotowywały mnie do pracy trenera sportowego, szybko udało mi się ukończyć pisanie.

Krótko po wysłaniu efektów mojej pracy, otrzymałem informację zwrotną od Tuomo. „Dziękuję za tekst. Czy będzie możliwość zorganizowania sesji zdjęciowej w Vierumäki<sup>6</sup>? Pożyczę kije od firmy Exel, a Ty zbierz, proszę, jakichś ludzi do pozowania”. Umówiliśmy się co do dnia sesji i jej miejsca. Została zorganizowana na terenie Fińskiego Instytutu Sportu w Vierumäki. Zdjęcia były robione zgodnie z wytycznymi, które określiłem w artykule do gazety członkowskiej Suomen Latu. Po sesji zdjęciowej poszliśmy na filiżankę kawy, a tam dołączył do nas ówczesny kierownik działu produkcji kijów, Taisto Manninen z Exel Oyj. Razem z Taisto z werwą rozpoczęliśmy projektowanie pierwszego kija do Nordic Walking. Końcówka z grotem wymagała najbardziej szczegółowego opracowania. Uznałem ją za jedyną konieczną i absolutnie niezbędną cechą szczególną kija do Nordic Walking. Sam mam wiele nieprzyjemnych wspomnień z mojego okresu narciarskiego, związanych z długimi biegami, kiedy często dalszą drogę utrudniały gałęzie, lub fragmenty kory, nieustannie nadziejące się na końcówki kijów. Pomyślałem, że w przyszłym produkcie można temu zapobiec. Końcówki musiały być więc stosunkowo tępe, ale wystarczająco ostre, aby złapać przyczepność nawet na ugruntowanych, piaszczystych drogach. Wtedy wydawało mi się oczywiste, że Nordic Walking jest przystosowany tylko do leśnych ścieżek. Ależ byłem w błędzie! Wracając do końcówek, chciałem zmniejszyć wielkość grota, ponieważ duża, zimowa końcówka często utykała w krzewach i w trawie. Chciałem być pewny, że ten detal nie przeszkodzi osobom chodzącym z kijami w pokonywaniu wąskich, leśnych tras. Te uwagi były konkluzją naszego pierwszego „spotkania dotyczącego rozwoju produktu”, będącego też pierwszym w historii Nordic Walking. Z tej samej okazji, kiedy Taisto Manninen opuszczał Vierumäki, zostawił mi stertę kijów do przetestowania. Moim zadaniem było ustalenie trzech podstawowych rozmiarów kijów. Pamiętam, że wtedy Nordic Walking jeszcze nawet nie istniał i bardzo wąpiliśmy w to, że dystrybutorzy sprzętu sportowego byłiby gotowi, aby wprowadzić na rynek nowy produkt w wielu wariantach.

---

<sup>6</sup> [www.vierumaki.fi](http://www.vierumaki.fi) przyp. aut.

Kilka dni po naszym spotkaniu, Taisto skontaktował się ze mną ponownie i powiedział, że szkice końcówek z grotami do kijów do Nordic Walking są gotowe. Umówiliśmy się na następne spotkanie, na którym przestudiowaliśmy rysunki podczas przerwy na kawę w barze Kaskela w Fińskim Instytucie Sportu. Były one satysfakcjonujące i opracowane dość dokładnie, adekwatnie do utworzonego kilka dni wcześniej projektu. Udało mi się przekonać Taisto, że ta inwestycja będzie rentowna i że produkt sam w sobie jest dobry. Na końcu spotkania uścisnęliśmy sobie dłonie i Taisto ponownie mi przypomniał abym zajął się tabelą długości kijów.

Kilka tygodni później, gdy piłem poranną kawę, zadzwonił mój telefon. Na ekranie widniała wiadomość: „TAISTO EXEL – Tu Taisto z Exel, cześć, odebrałem tekst, który napisałeś do tej gazety promocyjnej, dziękuję, ale czy ukończyłeś już tabelę długości, o którą Cię prosiłem? To jest jedyna rzecz, której potrzebujemy, aby zacząć kampanię marketingową”. Na początku nie mogłem sobie przypomnieć o czym mówił. Szybko odpowiedziałem: „Poczekaj chwilę, nie mogę teraz rozmawiać, jestem właśnie w bardzo niedogodnym miejscu, mogę do Ciebie zaraz zadzwonić?” Zgodził się. Natychmiast, biegiem rzuciłem się do szopy, która stała na podwórku, przy moim bloku. Złapałem garść kijów, które Taisto mi zostawił. Rozejrzałem się wokół i zobaczyłem, że mój sąsiad, Pekka Nakari, stoi na zewnątrz i przygląda się swoim dzieciom podczas zabawy. Zapytałem go najpierw, czy w ogóle ma wolną chwilę. Rzeczywiście miał czas, więc dwóch mężczyzn, po 190 cm wzrostu każdy, rozpoczęło testy obliczeniowe na kijach. Trochę chodziliśmy, a potem wyciągaliśmy z tego wnioski. Pełniłem funkcję dyktafonu i zapisywałem wyniki. Miałem jeden, wyraźny punkt odniesienia przy wyznaczaniu długości kijów do Nordicu. Musiały one być krótsze od tych stosowanych przez narciarzy biegowych, bądź tych treningowych dla narciarzy zjazdowych. Ta hipoteza została później udowodniona przez doświadczenie, jakie zdobyłem podczas prowadzonych przeze mnie zajęć Nordic Walking. Po skończeniu naszych badań terenowych wróciłem do domu i usiadłem przy komputerze. Przygotowałem tabelę wymiarów opierającą się na wzroście chodźiarza – od 1.5 m, aż do 2 m. Miałem do dyspozycji trzy długości kija. Ustaliłem je na 120 cm, 125 cm i 130 cm.

Taki podział rozmiarów, który jest oparty na naszych badaniach, wciąż jest używany, aby dobrać odpowiednie kije do Nordic Walking. Jednakże nie mogłem wiedzieć, jak ważne zadanie wypełniałem tego, jednego z pierwszych dni lata. Później dyskusowanie o odpowiednich wymiarach kijów do Nordic Walking było niezłą zabawą. Od czasu do czasu prowadziłem – nawet nieco złośliwą – rozmowę oscylującą wokół tego tematu. Działo się tak

wtedy, gdy ktoś miał kompletnie absolutystyczną wizję, opartą na tabeli, dotyczącą odpowiednich długości kijów. Wtedy zazwyczaj pytałem o argumenty, jakie kryją się pod tymi twierdzeniami i często byłem zadziwiony, w jak fanatyczny sposób ludzie próbują ugruntować swoją pozycję, używając terminów naukowych. Opracowywanie tej tabeli rozmiarów przekonało mnie, że osiągnięcie w tym świecie czegoś funkcjonalnego i praktycznego nie jest bardzo skomplikowane, pod warunkiem, że ma się świadomość tego, czego właściwie się szuka.

Przed końcem lata 1997 roku Exel Oyj ukończyło swój produkt – Nordic Walker<sup>7</sup> – kij do chodzenia. Byłem pierwszym, który otrzymał od Taisto odpowiednie „narzędzia” do Nordicu, tylko do mojego użytku. Exel oparło swoją pierwszą reklamę na artykule, który napisałem dla Suomen Latu. Ponadto Suomen Latu organizowało wieczorne imprezy mające na celu promowanie aktywności fizycznej w Finlandii. Podzieliłem się moją pracą z Fińskim Instytutem Sportu. Jesienią 1997 roku przeprowadzałem już szkolenia, a w zasadzie spotkania informujące dla pierwszych instruktorów Nordic Walking Suomen Latu. Pierwszej zimy było już widać znaki, że Nordic Walking staje się całoroczną aktywnością sportową. Przez cały sezon zimowy 1997–1998, ja i inni instruktorzy, prowadziliśmy codziennie zajęcia Nordic Walking. To był czas, kiedy okazało się, że ludzie chcieliby uprawiać Nordic Walking nie tylko przez cały rok, ale jeszcze chcieliby mieć możliwość rozpoczynania ćwiczeń natychmiast po wyjściu z domu.

Następnym krokiem w procesie rozwoju produktu Exel Oyj było utworzenie nakładek na asfalt. Gumowa nakładka przymocowana do końcówki kija z grotem, sprawiła, że stało się możliwe uprawianie Nordicu na asfaltowych, miejskich drogach. Ponadto ta rewolucja zwróciła naszą uwagę na fakt, że Nordic Walking można uprawiać w każdym zakątku świata i o każdej porze, ponieważ Nordic nie jest zależny od warunków pogodowych, pory roku, ani innych okoliczności. Exel zaczęło badać ten temat i – wstępnie – zwracać uwagę na europejskie rynki, najpierw i przede wszystkim na Niemcy w 2000 r. W związku z tym opublikowałem pierwszy znaczący artykuł promujący ten sport w kolumnie zatytułowanej „Następny Krok”, miało to miejsce w finlandzkim Seura Magazine. Rok 1998 można być uważany za rok wybuchu nordicowego szaleństwa w Finlandii. Liczba entuzjastów podskoczyła, od prawie zera, do ponad stu tysięcy osób, uprawiających Nordic Walking przynajmniej raz w tygodniu. Rok 1998 nauczył mnie osobiście bardzo dużo o samym Nordicu i o byciu instruktorem. W tym czasie pracowałem z Nordic Walking non-stop,

---

<sup>7</sup> *Nordic Walker* – ang. „przyrząd do Nordic Walking”, dosł. „Nordycki Chodzik”, *przyp. tłum.*



siedem dni w tygodniu. Odbywało się to w Instytucie i poza nim. Prawie codziennie odkrywałem nowe, szybsze oraz łatwiejsze metody nauki sekretów tego sportu. Nordic istotnie rozprzestrzenił się po kraju niesamowicie szybko i nieustannie był „gorącym tematem” w mediach. Ze względu na to, że musiałem wynaleźć wszystko od podstaw, sesje treningowe oparte na zasadzie „coś z niczego” były nie lada wyzwaniem, tak jak i ukończenie książki zatytułowanej „Zastosowanie kijów w Nordic Walking i innych dyscyplinach sportowych”. Ten okres czasu ustanowił drogę rozwoju tej aktywności fizycznej. „Zastosowanie kijów w Nordic Walking i innych dyscyplinach sportowych”, broszura opublikowana własnym nakładem, była ukończona wiosną 1999 roku. Podczas, gdy wykonywałem inne zadania, książka instruktażowa była sprzedawana i rozchwytywana z dużą dozą entuzjazmu. Ta pozycja była również użyta jako podstawa do filmu „Trening z Nordic Walking 2” wypuszczonego przez Suomen Latu. Praca wykonana przy promocji Nordic Walking przyniosła rezultaty i pomogła w stabilizacji kontaktów z wydawnictwem Gummerus. Prawie od samego początku, na pierwszym spotkaniu w biurze Gummerus Oy, zgodziliśmy się z naczelnym edytorem Risto Väisänenem, aby przygotować odpowiednią książkę dotyczącą ćwiczeń z kijami i Nordic Walking. Dzięki licznym projektom polegającym na współpracy i dotyczącym Nordic Walking i Nordic Blading<sup>8</sup>, moje kontakty z Exel Oyj stały się nawet silniejsze. Ponadto, późną jesienią 1999 roku zebrałem i spisałem zestaw instrukcji do Nordic Blading dla firmy Exel i Fińskiego Liceum Łyżwowego K2. Wraz z popularnością Nordic Walking wszystko zaczęło wydawać się możliwe. Nikt już nie był zaskoczony, gdy widział różnych ludzi chodzących z kijami. Zamiast tego często padały komentarze typu: „Czy pływać można również z kijami”?

INWA<sup>9</sup> została założona wiosną 2002 roku i kierownik do spraw marketingu Exel Oyj, Aki Karihtala, zaprosił mnie do zostania „członkiem założycielem”, jak i członkiem rady nadzorczej i trenerem w organizacji. Później, jesienią uregulowałem status mojego zatrudnienia w Exelu. W taki sposób zacząłem uczyć się marketingu – najpierw jako kierownik do spraw kijów dla Exel Oyj, a później jako kierownik działu produkcji. To była bardzo dobra sytuacja, ponieważ uzyskałem możliwość wpływania na rozwój tej aktywności fizycznej w każdym jej indywidualnym aspekcie. Delikatnie mówiąc – byłem wtedy z tego powodu szczęśliwy. W międzyczasie Nordic Walking rozwinęło się w znacznym stopniu. W

---

<sup>8</sup> Nordic Blading – forma aktywności fizycznej, polegająca na jeźdźeniu na rolkach z wykorzystaniem specjalistycznych kijów do odpychania się, *przyp. tłum.*

<sup>9</sup> INWA – International Nordic Walking Association, ang. „Międzynarodowe Stowarzyszenie Nordic Walking”, *przyp. tłum.*

roku 2000, już prawie pół miliona Finów chodziło z kijami! W tych okolicznościach, wielką przyjemnością było opublikowanie w 2001 roku pierwszej książki o Nordic Walking. Przyjemne również było wytwarzanie najwyższej jakości produktów dla entuzjastów Nordicu.

W 2001 i 2002 roku większość mojego czasu spędzałem na nauce nowej pracy w Exel Oyj i na podróżowaniu po Finlandii i reszcie świata, biorąc udział w różnych, organizowanych przez INWA imprezach, związanych z Nordic Walking. INWA ciągle się rozwijała i w sierpniu 2002 roku było już blisko 30 Głównych Trenerów INWA rozsianych po całym świecie. Wyniki tej pracy również miały efekt międzynarodowy. Ponadto wiele producentów sprzętu sportowego zaangażowało się w rynek. Nordic Walking stał się znaczącą areną biznesową. Wtedy to już sam „mistrz założyciel” zaczął się lekko uśmiechać.

Rok 2003 był rokiem zauważalnego rozrostu Nordic Walking w skali międzynarodowej. Liczba Głównych Trenerów INWA podwoiła się wiosną 2003 roku, dochodząc do około 60 trenerów. W 2003 roku większość czasu faktycznie spędzałem na dostarczaniu informacji o Nordic Walking do szerokiego świata. Podczas tej „trasy” gościłem w Niemczech, Austrii, Włoszech, Norwegii, Luxemburgu, Estonii, USA, Islandii, Holandii, Anglii, Danii, Słowenii i Chorwacji. W tych wypadkach Mahomet zawsze przychodził do góry, co skutkowało licznymi podróżami.

Każde wydarzenie szkoleniowe, w które zaangażowani są najlepsi profesjonaliści związani z treningiem sportowym, jest niesamowitym wyzwaniem i niesamowitą lekcją dla każdego trenera. Rezultatem tych wydarzeń są spojrzenia z różnych, nowych perspektyw, które ujawniają się podczas dyskusji i kontaktów z przedstawicielami różnych kultur. W tym samym czasie, jednak muszę to przyznać, osoba chodząca z kijami, otoczona kpina i szyderstwem, musiała przemykać ze wstydem i szukać schronienia w lasach. Dzisiaj, w 2004 roku, ankiety pokazują, że w samej Finlandii jest ponad 760 tysięcy fanów Nordic Walking. Jako, że populacja Finów wynosi minimalnie więcej niż 5 milionów, oznacza to, że blisko 20% Finów regularnie, przynajmniej raz w tygodniu uprawia Nordic Walking! Opierając się na różnych źródłach, przyjmuje się, że aktualnie na świecie jest 2–3 milionów fanów Nordic Walking. Kiedy Nordic wciąż stawiał pierwsze kroki, w Finlandii nazywany był „chodzeniem z demencją<sup>10</sup>”, ponieważ ludzie myśleli, że ci, którzy chodzą z kijami, zapomnieli nart z domu. Ponadto Nordic był uważany za totalną bzdurę przeznaczoną dla głupców. Dzisiaj pozytywne szaleństwo opętało Finlandię i rozrosło się po całym globie, gdzie trafia do

---

<sup>10</sup> ang. *dementia walking*, przyp. tłum.

najróżniejszych grup ludzi. W skali międzynarodowej, Nordic Walking wciąż stawia pierwsze kroki, ale jego podstawy są tak silne, że dalszą drogę będzie miał tylko łatwiejszą.

### Chodzenie

Przed rozpoczęciem przygody z Nordic Walking, w pierwszej kolejności powinieneś się skupić na poprawności normalnego chodzenia. Chodzenie jest umiejętnością, z którą się rodzimy i którą jesteśmy w stanie wykonywać nawet przez sen. Chodzenie to podstawa Nordic Walking. Jednakże, w ciągu naszego codziennego, zapracowanego życia, zdajemy się zapominać, jaka była nasza naturalna postawa i ruchy, które to sprawiają, że nasze ciała epatują pięknem i są w dobrej kondycji. Jeśli pamiętamy, aby być wyprostowanym, trzymać biodra w górze, a plecy prosto, to słuchamy swojego wewnętrznego głosu. Dlaczego walczymy przeciwko temu, co czujemy głęboko w kościach? Niemniej jednak, obserwując to, jak ludzie się ruszają, zauważyłem, że wiele osób podczas chodzenia nie wykonuje większości naturalnych ruchów, np. stawia korki zaczynając od palców, a kończąc na pięcie, czy też nienaturalnie „kręci” biodrami. Jeżeli chodzi o biodra, to niektórzy nawet zapomnieli jak z nich korzystać i uznają je za jakiś zbędny twór.

Duża liczba osób dosłownie wlecze się ulicami, stawiając krótkie kroki, całą stopą i na dodatek, mając przy tym zgięte kolana. Kiedy postępują w ten sposób, ich ramiona i biodra są wypychane do przodu. Cała praca organizmu, która potrzebna jest aby poruszać się na wprost, wykonywana jest przez przednie mięśnie ud i zginacze stawów biodrowych. Ponadto temu nienaturalnemu sposobowi poruszania się towarzyszy nieruchomość i niezginalność obszaru miednicy. Jak łatwo, przecież, można by chodzić tak, aby wyglądać dostojnie i energicznie. Po prostu znajdź odpowiedź na to co czujesz w kościach. Przyznaję, że powyżej zaprezentowana sytuacja została przedstawiona ze zbyt dużą dozą dramatyzmu. Jednakże w głównych punktach jest to niestety prawda i otaczająca nas rzeczywistość.

Poprawna postawa zaczęła zanikać, a my nawet tego nie zauważyliśmy. To jest właśnie odpowiedź na pytanie: Dlaczego przed rozpoczęciem treningu Nordic Walking ludzie powinni najpierw zwrócić uwagę na ruchy, które wykonują podczas chodzenia i powrócić do pierwotnych instynktów? Więc, zrelaksuj się na chwilę i skoncentruj się na wyprostowaniu swojej sylwetki. Poczuj jak się ruszasz i wsłuchaj się w rytm Twojego ciała. Pozwól mu nieść cię zmysłowo i z gracją. Obserwuj jak poruszają się dzieci, jak chodzą i biegają. Ucz się od ich naturalności.

„Wysłuchaj się w głos wydobywający się z Twojego ciała i duszy, odpowiedz na ich pieśń, a wtedy odrodzone w tobie dziecko podąży w tę stronę – pięknie i z lekkością”.

## **Technika chodzenia**

Podczas prawidłowego chodu, krok zaczyna się od kontaktu pięty z podłożem, a kończy na odepchnięciu się palcami. Biodra poruszają się wysoko, postawa jest wyprostowana, a sylwetka skierowana na wprost. Górna i dolna część ciała skręca się w przeciwnym kierunku, co powoduje, że mięśnie w centrum organizmu aktywnie pracują. Przeciwległe ruchy rąk i nóg wykonywane są na zmianę do przodu i do tyłu. Na potrzeby różnych projektów badawczych używano określonej terminologii do opisu chodzenia. W tej książce, tylko następujące terminy zostały użyte do opisu kolejnych faz chodu: faza kontaktu pięty z podłożem, środkowa faza podparcia, faza odepchnięcia palcami.

## **Chodzenie jako forma treningu zdrowotnego**

Chodzenie jest bezpieczną formą ćwiczeń wytrzymałościowych dla każdego. Jest ono najbardziej dostępną formą wysiłku fizycznego (aktywnego ruchu), który pozwala poprawić nasze zdrowie. Chodzić można wszędzie i o każdej porze. Kiedy chodzimy, duża grupa mięśni nóg, okolic bioder, tułowia i górnych kończyn pracuje nieprzerwanie.

Dla przykładu, mężczyzna ważący 75 kg używa około 12–15 kg mięśni swojego ciała podczas chodzenia. W trakcie marszu, wysiłek jest na takim poziomie, że zwiększa się wydolność organizmu. Chodzenie jest bezpieczne dla naszego szkieletu, mięśni i stawów, ponieważ środek ciężkości przeniesiony jest na wysokość połowy ciała. To przeniesienie środka ciężkości zmniejsza obciążenie stóp, kostek, kolan i części lędźwiowej kręgosłupa. Obciążenie pleców dopasowuje się do wagi ciała osoby chodzącej. Jeśli chodzenie porównamy z bieganiem czy truchtem, to w tych wypadkach siła nacisku na dolne kończyny równa się potrójnej wartości wagi ciała.

Badania również pokazują, że, poza samą wydolnością, każde ćwiczenia związane z chodzeniem obniżają poziom cholesterolu w organizmie. Chodzenie ma również dobry wpływ na ciśnienie krwi podczas odpoczynku, gęstość kości i nastrój. Tego typu ćwiczenia zwiększają też wytrzymałość. Zapotrzebowanie na energię podczas chodzenia zależy od prędkości chodu i ciężaru ciała. Nawet podczas marszu o normalnej szybkości, w porównaniu

ze stanem spoczynku, potraja się podstawowy metabolizm organizmu. Jeżeli nasza prędkość przekracza 7 km na godzinę, zapotrzebowanie energetyczne jest porównywalne do tego przy bieganiu. Podczas energicznego marszu, osoba ważąca 80 kg, używa o 60% więcej energii niż 50 kilogramowy człowiek. Zapotrzebowanie kaloryczne średniego wzrostu i wagi kobiety, podczas tej samej trasy jest zauważalnie mniejsze, niż to średniego mężczyzny. Jeśli przemierzana droga jest wymagająca, na przykład ma piaszkowe, lub żwirowe podłoże, wtedy spalanie kalorii wzrasta. Nierówność trasy też w większym stopniu zwiększa zużycie energii niż jej miękkość. Silne ruchy rękami, czy użycie kijów, ciężarków na ręce, lub kostki, również podwyższa spalanie. Jednakże używanie dodatkowego obciążenia może zmniejszyć tempo marszu, co sprawi, że efektywność treningu również zmaleje.

### **Chodzenie jako forma treningu sportowego**

Wydolność tlenowa jest najbardziej uniwersalnym wskaźnikiem ogólnego poziomu wydolności. Ukazuje ona zdolność układu oddechowego i krwionośnego, czyli płuc, serca, naczyń krwionośnych i samej krwi, do transportu tlenu do mięśni i możliwości mięśni do przyjęcia i przetworzenia tego tlenu. Wydolność tlenowa sama z siebie słabnie, chyba że jest regularnie ćwiczona.

Istnieją liczne dane oparte na najróżniejszych badaniach naukowych, dotyczące wpływu energicznych spacerów na wydolność tlenową.

Jeśli chodzi się wystarczająco wydajnie, bardzo szybko poprawia się kondycja zdrowych osób dorosłych, aż 10–30% w porównaniu z poziomem początkowym. Ci, którzy najmniej ruszali się przed rozpoczęciem regularnego chodzenia, osiągają najlepsze rezultaty w poprawie swojej sprawności fizycznej.

Im więcej ktoś wcześniej ćwiczył, tym więcej musi chodzić, aby osiągnąć pozytywną zmianę we własnej kondycji. Średnio, kondycja zwiększa się o 10% w ciągu trzech miesięcy. Poza maksymalnymi możliwościami aerobowymi, rozwój sprawności fizycznej również przekłada się na wydłużony czas wysiłku o stałym natężeniu. Oznacza to, że ktoś może ćwiczyć dłużej, nie okazując objawów zmęczenia.

### **Podczas prawidłowego marszu:**

- Krok zaczyna się od pięty i kończy na palcach.

- Wydajność chodzenia zwiększa się przez aktywne ruchy rąk.
- Ciało jest wyprostowane i skierowane na wprost.

**Należy pamiętać:**

- Skręt biodrami > dolne kończyny.
- Skręt ramionami > górne kończyny.

## Badania naukowe

Pomimo, Drogi Czytelniku, że nie leży w mojej intencji przekwalifikowanie Cię na profesjonalnego trenera sportowego, wciąż wierzę, że fascynujące będzie uwzględnienie w tej książce rozdziału, stanowiącego o rezultatach badań nad Nordic Walking. Ten krótki przegląd pomoże Ci zrozumieć, że Nordic Walking jest potwierdzoną naukowo, efektywną i bezpieczną formą ćwiczeń. Na moją prośbę, wyniki badań zostały zebrane przez docent, dr Raiję Laukkanen.

### Efekty badań nad Nordic Walking

Publikacje związane z badaniami nad Nordic Walking ukazywały się, mniej więcej, w czasie ostatnich dziesięciu lat. Większość z nich była używana do, tak zwanych, zestawień kontrastowych, np. chodzenie z kijami było porównywane, w laboratoriach, albo w terenie, do chodzenia bez kijów. Badania zestawiające Nordic z innymi dyscyplinami były bardzo rzadkie i po raz pierwszy zostały opublikowane w 1992 roku. Pewna grupa naukowców z Oregonu badała efekty dwunastotygodniowego kontaktu z Nordic Walking na nastrój, wydolność tlenową i sprawność mięśni u kobiet, które wcześniej miały bardzo mało kontaktu z ćwiczeniami. Kije używane do doświadczenia były kijami do chodzenia marki Exertrider® i powstały w USA. Łącznie, w badaniu, brało udział 86 kobiet w wieku od 20 do 50 lat o średniej kondycji (maksymalna wydolność tlenowa –  $VO_{2max}$ , 34–37 ml/kg/min). Grupa badawcza była podzielona na trzy podgrupy, członkinie jednej uprawiały regularne chodzenie, drugiej chodziły z kijami, a trzeciej zachowywały się jakby pozostały przy dawnych przyzwyczajeniach. Grupy treningowe chodziły ciągle przez 30–45 minut, cztery razy w tygodniu, z wydajnością na poziomie 70–85% maksymalnego tętna. W obydwu grupach wytrzymałość, tak jak i długość możliwego chodu, uległy poprawie. Średnio poprawa wynosiła 8 do 19%. Jednak tylko grupa uprawiająca Nordic Walking zwiększyła możliwości wentylacji płuc. Kobiety w tej grupie zwiększyły wydolność mięśni o 37%, a te z grupy tylko chodzącej o 14%. Siła mięśni, mierzona przez zwykłe pompki i testy na podciągnięcia się z podchwytem, nie uległa poprawie w żadnej grupie. Chodzący z kijami wskazywali na delikatne, dodatnie zmiany w nastroju, podczas gdy u chodzących bez kijów tego nie zaobserwowano. Zmiany te dotyczyły redukcji stresu, uczucia złości i wyczerpania.



Badacze sądzą, że jest to efektem bardziej entuzjastycznego podejścia do zadania przez chodzących z kijami, a to ze względu na bardziej „egzotyczną” formę ćwiczeń.

Testy przeprowadzone przez niemieckich naukowców, podczas których dwa razy w tygodniu, przez 60 minut, w czasie sześciotygodniowej sesji, uprawiano Nordic Walking, pokazały, że kondycja wzmacnia się dopiero podczas intensywności treningu na poziomie 65–85% tętna maksymalnego. Średni wiek osób badanych to 48 lat.

### **Nordic Walking w porównaniu z normalnym chodzeniem**

Pewna amerykańska grupa badawcza zajmowała się porównywaniem ćwiczeń Nordic Walking z normalnym chodzeniem na specjalnej, elektrycznej bieżni treningowej przystosowanej do tego celu. Do badań używano Kijów Power<sup>11</sup>, uczestnikami badań były wysportowane młode kobiety ( $VO_{2max}$  50 ml/kg/min) i mężczyźni. Chodzili oni z kijami i bez nich po bieżni testowej z prędkością 6–7.5 km/h. Nie zaobserwowano żadnych różnic pomiędzy wynikami kobiet i mężczyzn. Nordic Walking znacząco zwiększał zapotrzebowanie na tlen, podwyższał tętno i spalanie kalorii, wzrost wynosił, mniej więcej, 20% w porównaniu do chodzenia bez kijów w tym samym tempie.

Ponadto, amerykańscy badacze skupiali się na spalaniu kalorii podczas najszybszego możliwego i pełnego chodzenia, obiektami badawczymi było dziesięć 24 letnich, wysportowanych kobiet, które używały kijów Exertrider®. Średnia wydolność tlenowa (21 kontra 18 ml/kg/min) i tętno (133 kontra 122 uderzenia na minutę) były zauważalnie wyższe w przypadku Nordic Walking. Całościowe spalanie energii podczas 30 minutowej sesji ćwiczeniowej było również znacząco wyższe (174 kontra 141 kcal). Zaskakująco, jednakże, uczucie wyczerpania było takie samo po obydwu formach treningu.

Szwedzcy naukowcy porównali fizyczne efekty Nordic Walking i normalnego chodzenia na bieżni elektrycznej z możliwością ustawienia jej nachylenia. Ten test przeprowadzony był na kobietach z lekką nadwagą w wieku od 45 do 63 lat, które nigdy wcześniej nie miały do czynienia z Nordic Walking. Kiedy chodziły po płaskiej nawierzchni, zapotrzebowanie na tlen i wentylacja płuc zwiększyły się o 15%, a podczas marszu pod górkę o 8%.

Sprzęt do chodzenia przełajowego, gdzie ręce i stopy ćwiczone były jednocześnie, testowano rozlegle w latach 90. Ruch w takim wypadku przypomina nordicowy. Knox

<sup>11</sup> *Kije Power* – oryg. „Power Poles™”, ang. dosł. „Kije z mocą” *przyp. tłum.*

porównywał ćwiczenia z obciążeniem na 37 kobietach w wieku od 17 do 35 lat, które ćwiczyły bez i z wykorzystaniem ruchu rąk. Używanie górnych kończyn w marszu, w porównaniu do normalnego chodzenia, znacząco zwiększało tętno, wentylację płuc, zapotrzebowanie na tlen, jak i spalanie kalorii. Na przykład, tętno przyspieszało o 17–31 uderzeń. Uczucie wyczerpania, tak jak konsumpcja energii, zwiększało się o 14%. W innym badaniu, które dotyczyło 24 letnich kobiet i mężczyzn, podczas ćwiczeń z udziałem rąk, średnio o 55% podniósł się poziom spalanych kalorii; jednakże ten trening zdawał się być tak samo męczący. Identyczne wyniki zostały zaobserwowane przez kolejną grupę zajmującą się chodzeniem przełajowym badanym na grupie 24 letnich mężczyzn.

Opracowany, w warunkach terenowych, został też wpływ treningu, z wykorzystaniem kijów Exela, na częstotliwość bicia serca. Tętno dziesięciu dorosłych mężczyzn i kobiet, zwiększyło się o 5–12 i 5–17 uderzeń podczas normalnego, energicznego marszu z kijami po halowej bieżni. Badania laboratoryjne i terenowe przeprowadzone w Instytucie Coopera na 22 mężczyznach i kobietach, testowały zmiany w zapotrzebowaniu energetycznym i wysiłku spowodowanym przez dowolnie wybraną prędkość, w czasie chodzenia z kijami i bez nich. Uczestnicy testu maszerowali z prędkością 5.5–6 km/h i gdy używali kijów Exela, spalali 20% więcej kalorii w porównaniu z normalnym chodem, natomiast puls zwiększony był o, mniej więcej, 10 uderzeń na minutę. Niemniej jednak, badani nie czuli, że chodzenie z kijami było bardziej wyczerpujące od normalnego chodzenia.

## **Nordic Walking a zdrowie pleców**

Efekty działania treningu Nordic Walking na okolice szyi i ramion, tak jak i na mobilność szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa, zostały zbadane na 55 kobietach, pracujących biurowo w Helsinkach. Wszystkie uczestniczki cierpiały na ból okolic szyi i ramion jeszcze przed rozpoczęciem prac badawczych. Uprawiały one Nordic Walking regularnie, trzy razy w tygodniu, przez 30–60 minut, przez okres 12 tygodni, z wydajnością równającą się 65–75% maksymalnego pulsu. Grupa kontrolna zobowiązała się do zachowania normalnego stylu życia podczas całego czasu eksperymentu. Ten projekt obejmował także wykrywanie, mierzone przez sprzęt do EMG, aktywności mięśni wykorzystywanych podczas Nordic Walking. Ten zabieg pokazał, że najwięcej pracy wykonują mięśnie rąk – bicepsy i tricepsy, tylna część mięśnia naramiennego oraz mięsień piersiowy większy, tak samo jak najszerszy mięsień grzbietu. Regularne uprawianie Nordicu zredukowało problemy z

okolicami szyi i ramion oraz subiektywne, sprawdzane za pomocą ankiet, odczucie bólu w tych obszarach. Znacznie poprawiła się też elastyczność kręgosłupa szyjnego i krążenie w klatce piersiowej.

W podobnych testach przeprowadzanych w Finlandii, dotyczących Nordic Walking i uczucia bólu w górnej części ciała, zaangażowano 44–50 letnich pracowników biurowych, którzy wzięli udział w 10 tygodniowym programie treningowym (dwa razy w tygodniu, po godzinie). Zaobserwowano u nich zmniejszenie napięcia i odczucia bólu w okolicach szyi i ramion. Te badania przeprowadzane były na 30 osobach obojga płci, które nie miały wcześniejszych doświadczeń związanych z Nordic Walking.

Trzecie doświadczenie dotyczyło pracowników biurowych w wieku od 45 do 61 lat (24 osoby, większość kobiet) i w tym wypadku program treningowy trwał 12 tygodni. Trzy sesje ćwiczeniowe były przeprowadzane w trakcie każdego tygodnia, dwie pod okiem instruktora i jedna bez nadzoru. Wyniki testów sprawnościowych pokazały widoczną poprawę kondycji mięśni kończyn dolnych i kontrolowania postawy. Ogólna wytrzymałość organizmu nie uległa zmianie.

Badania oparte na pomiarach EMG wskazują, że schodzenie ze wzniesień z użyciem kijów zmniejsza obciążenie stawów i kończyn dolnych, zwłaszcza kolan, poprawia również umiejętność utrzymywania równowagi. Oprócz tego, nawet po krótkim okresie treningu (zaledwie czterech sesjach), w porównaniu z chodzeniem bez kijów, Nordic Walking wyraźnie aktywował proces poprawy postury w środkowej części ciała.

## **Nordic Walking w rehabilitacji i leczeniu problemów zdrowotnych**

Znany jest też wpływ Nordic Walking na zmniejszanie napięcia w układzie krwionośnym, w odniesieniu do chorób sercowo-naczyniowych, a w szczególności miażdżycy. W badaniach brało udział 14 pacjentów płci męskiej w wieku 62 lat. Chodzili oni na dwa 8 minutowe spacerki, pierwszy był normalny, a podczas drugiego używali, mniej więcej, półkilogramowych Kijów Power, chodząc przy tym we własnym tempie, w zależności od objawów choroby. Wszyscy uczestnicy eksperymentu przeszli operację zakładania by-passów, albo przezskórną angioplastykę wieńcową<sup>12</sup>, albo doświadczyli zawału mięśnia

---

<sup>12</sup> przezskórną angioplastykę wieńcową – technika inwazyjnego leczenia choroby wieńcowej za pomocą narzędzi wprowadzanych przezskórnym do tętnic wieńcowych, zwężonych przez proces chorobowy, w celu ich poszerzenia lub udrożnienia i przywrócenia prawidłowego krążenia. Według aktualnych wytycznych jest to metoda leczenia pacjentów z ostrym zawałem mięśnia sercowego. *przyp tłum.*

sercowego. Średnio, testy wskazały, że spalanych było o 21% więcej kalorii, następowało o 14 więcej uderzeń serca na minutę i zostało zmierzone większe, o 16/4 mmHg, ciśnienie skurczowe i rozkurczowe podczas uprawiania Nordic Walking, niż podczas normalnego chodzenia. Puls i wartości tlenowe (wydolność tlenowa x tętno) wyznaczono przez pomiar zmian tętna i zużycia tlenu. Nordic nie wiązał się przy tym z żadnym groźnym zwiększeniem ciśnienia krwi. Grupa naukowców doszła do wniosku, że Nordic Walking jest bezpieczną formą ćwiczeń dla rehabilitacji pacjentów z problemami sercowymi.

Nordic Walking jest też używany, jako część programu treningowego dla osób cierpiących na chromanie przestankowe<sup>13</sup>. Czas wolny od bólu i pokonywany dystans wyraźnie się zwiększyły po sześciomiesięcznym okresie treningów o stałym poziomie natężenia, wydolność aerobowa również uległa poprawie.

### **Nordic Walking a ludzie starsi**

Parkatti opracowywał wpływ Nordic Walking i powiązanych z nim ćwiczeń rozciągających, na możliwości starszych Amerykanów (62–87 lat), którzy wcześniej nie ćwiczyli. Program treningowy zawierał dwie godzinne sesje w tygodniu, w okresie 12 tygodni. Wszystkie zmiany ujawnione w teście, które odzwierciedlają umiejętność radzenia sobie z codziennymi obowiązkami, wskazały polepszenie się zdolności ruchowych i wytrzymałościowych.

### **Podsumowanie**

Zgodnie z badaniami, Nordic Walking, w opozycji do normalnego chodzenia, zwiększa możliwości treningowe u mężczyzn i kobiet w każdym wieku i o każdym stanie zdrowia. Nordic, nawet podczas wolniejszego marszu niż w wypadku chodzenia bez kijów, poprawia i utrzymuje w niesamowicie dobrej kondycji układ oddechowy i krwionośny. Nie mniej jednak, zazwyczaj Nordic Walking jest bardziej męczący niż nam się wydaje. Z tego powodu używanie pulsometrów podczas ćwiczeń wskazane jest, chociażby, dla osób z tendencją do przetrenowywania siebie. Nordic Walking ma korzystny wpływ, przede wszystkim, na ogólny poziom wytrzymałości i na wytrzymałość samych mięśni, ponadto też

---

<sup>13</sup> chromanie przestankowe – związany z niedokrwieniem objaw chorobowy polegający na występowaniu bólu mięśni kończyn dolnych, pojawiający się podczas wysiłku i ustępujący po krótkim odpoczynku. *przyp. tłum.*

pozytywnie oddziałuje na nastrój. Aby poprawić siłę mięśni, wymagane jest ćwiczenie o większym natężeniu – wchodzenie pod górę. Regularne uprawianie Nordicu zmniejsza problemy z szyją i ramionami i może być używane do rehabilitacji, jako bezpieczna forma ćwiczeń. Jak dotąd, żadne wyniki badań dotyczących wpływu Nordic Walking na koordynację i zdolności motoryczne nie są dostępne.

Bazując na wynikach dotychczasowych testów, Nordic Walking może być gorąco polecany dla osób o każdym stanie zdrowia i sprawności fizycznej, nie tylko przez jego pozytywne efekty, ale też, ze względu na idące z nim w parze bezpieczeństwo i przyjemność.

### **Podsumowanie wyników badań nad Nordic Walking**

- Zwiększa kondycję mięśni.
- Zwiększa wydolność, np. sprawność układu oddechowego i krwionośnego.
- Ma pozytywny wpływ na nastrój.
- Zwiększa spalanie kalorii o 20% w porównaniu do normalnego chodzenia.
- Zwiększa tętno o 10–15 uderzeń na minutę w porównaniu do normalnego chodzenia.
- Nie wydaje się być bardziej męczące od normalnego chodzenia.
- Zmniejsza bóle w okolicach szyi i ramion.
- Zmniejsza obciążenie stawów kolanowych.
- Jest bezpieczny dla ludzi z problemami kardiologicznymi.
- Nadaje się dla osób z chromaniem przestankowym.
- Programy gimnastyczne używające kijów w połączeniu z Nordic Walking zwiększają możliwość ogólnego funkcjonowania.

### **Różnice tętna (uderzenia/min) przy normalnym chodzeniu i Nordic Walking**

Test ukazany w następnej części został przeprowadzony przez Fiński Instytut Sportu w Vierumäki na bieżni elektrycznej należącej do stacji medycznej, 20 stycznia 1999 roku. Ten schemat pierwotnie został opublikowany w przewodniku „Zastosowanie kijów w Nordic Walking i innych dyscyplinach sportowych”. Celem eksperymentu nie było sformułowanie niepodważalnego dowodu, że poziom tętna podczas Nordic Walking jest wyższy od poziomu tętna osiąganego przy normalnym chodzeniu. Celem było konsekwentne powtarzanie testu, angażującego jedną osobę, w trakcie którego różnice na krzywej pulsu, podczas stałej

prędkości i stałego nachylenia bieżni, były monitorowane. Różnice tętna były obserwowane w momentach, kiedy 5 minutowe normalne chodzenie zastępowało 5 minut Nordic Walking. Ponadto, celem testu było dostrzeżenie tego, co się dzieje z tętnem, jeśli kolejne 5 minut normalnego marszu nastąpi po Nordicu. Nie było przerw pomiędzy zmianami technik, badanie trwało 15 minut.

Prędkość na bieżni: 7.0 km/h, kąt nachylenia bieżni: 0°

av = średnia wartość

av 1–2) = chodzenie bez kijów (1) i Nordic Walking (2), różnica pomiędzy średnim pulsem i zmiana procentowa

av 2–3) = Nordic Walking (2) i chodzenie bez kijów (3), różnica pomiędzy średnim pulsem i zmiana procentowa

5 min chodzenia bez kijów	5 min Nordic Walking	5 min chodzenia bez kijów	RÓŻNICA bpm I ZMIANA %
av 1) 136.1 bpm <sup>14</sup>	av 2) 156.2 bpm	av 3) 144.6 bpm	av 1–2) 20.1/14.8% av 2–3) 11.6/7.4%

<sup>14</sup> bpm – ang. „beats per minute”, uderzenia na minutę, *przyp. tłum.*

## Sprawdzanie poziomu wydolności fizycznej osiągniętej przy pomocy Nordic Walking

Sprawdzanie poziomu sprawności fizycznej nie może być nigdy podstawowym celem ćwiczeń, ani ich ostatecznym zakończeniem. Niemniej jednak, jest to niesamowicie przydatne narzędzie do utrzymywania prawidłowych nawyków treningowych. Ponadto jest to dobry sposób na rozpoczęcie planu treningowego, ponieważ, szczególnie jeśli nie ćwiczyło się przez długi czas, jest w stanie pokazać aktualny stan naszej kondycji. Oznacza to, że nie jesteś w pełni świadomy poziomu twojej sprawności fizycznej i powiązanych z nią zagrożeń. Ludzie często oceniają swoją kondycję tak, jak oceniają swoją umiejętność prowadzenia auta. Ty też pewnie sądzisz, że jesteś lepszym kierowcą niż przeciętny uczestnik drogi. Test sprawnościowy Instytutu UKK<sup>15</sup> jest doskonałym testem wydolnościowym, który dodatkowo monitoruje rozwój kondycji. Jeśli więc ćwiczenia przez długi czas nie były częścią Twojego życia, to najbezpieczniej jest przeprowadzić pierwszy test chodzenia w towarzystwie profesjonalnego trenera sportowego.

### Test wydolnościowy Instytutu UKK

Sprawdzanie poziomu sprawności i jej rozwoju jest motywacją do regularnego uprawiania sportu. Taki prosty test – 2 km test wydolnościowy Instytutu UKK – jest dostępny dla każdego miłośnika Nordic Walking. Został zaprojektowany dla 20–65 letnich mężczyzn i kobiet o przeciętnym poziomie sprawności fizycznej, jest również wiarygodny dla osób z nadwagą. Badanie wydolności jest dobrym sposobem, aby monitorować zmiany w swojej kondycji. Ten test jest doskonale dopasowany do osób chodzących z kijami, mimo że założenia został stworzony dla tych chodzących w sposób tradycyjny. W przypadku bardzo wysportowanych osób, wyniki będą zaniżały aktualny poziom wydolności.

---

<sup>15</sup> Instytut UKK – fińska instytucja zajmująca się promocją i badaniem zdrowia publicznego, *przy. tłum.*

## Schemat 1

Krótki instruktaż niezbędny do przeprowadzenia testu:

- Zmierz dystans 2 km na płaskiej powierzchni. Najłatwiej jest skorzystać z profesjonalnej bieżni sportowej w jakimś ośrodku.
- Rozgrzej się chodząc przez 5–10 min.
- Przejdź 2 km najszybciej jak możesz.
- Sprawdź swój czas.
- Zanotuj czas natychmiast po przekroczeniu linii mety.
- Od razu po przekroczeniu linii mety sprawdź swój puls, np. używając palca wskazującego i środkowego, na nadgarstku, lub szyi. Mierz tętno przez 15 sekund. Pomnóż wynik przez cztery.
- Najlepszym i najpewniejszym sposobem uzyskania wyniku jest korzystanie z pulsometru. Jeśli go używasz, zapisz odczyt tętna, który był wyświetlony natychmiast po przekroczeniu linii mety.

Jeśli jest to możliwe, pierwszy test wydolnościowy powinien być przeprowadzony pod nadzorem profesjonalnego instruktora, bądź trenera; później możesz samodzielnie przeprowadzać ten sprawdzian. Dodatkowe informacje dotyczące tego testu wydolnościowego są dostępne w Instytucie UKK w Tampere oraz na [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi).

## Schemat 2

Wzór do obliczenia poziomu wydolności i kategorii wydolnościowych:

Mężczyźni:

$$420 - (11.6 \times \text{min} + 0.2 \times \text{s} + 0.56 \times \text{puls} + 2.6 \times \text{BMI} - 0.2 \times \text{wiek})$$

Kobiety:

$$304 - (8.5 \times \text{min} + 0.14 \times \text{s} + 0.32 \times \text{puls} + 1.1 \times \text{BMI} - 0.4 \times \text{wiek})$$



Na przykład:

40 letnia kobieta; czas przejścia – 17 min 30 s i puls na linii mety – 145 bpm. BMI<sup>16</sup> – 23 (wzrost – 167 cm, waga – 64 kg)

Poziom wydolności =  $304 - (8.5 \times 17 + 0.14 \times 30 + 0.32 \times 145 + 1.1 \times 23 - 0.4 \times 40) = 99.6$

Ten test wydolnościowy nie wymaga skrajnego wysiłku, tylko marszu o jednolitym, największym jakie jest możliwe, tempie, potrzebnym aby przejść całą trasę w najkrótszym czasie, marszu przez dokładnie dwa kilometry na płaskim terenie. Czas przejścia i puls są mierzone na mecie (zobacz schemat 1) Poziom sprawności równy 100 był ustalony na podstawie wyników badań średniego poziomu sprawności u ludzi w różnym wieku, wybieranych przekrojowo z całej populacji.

Z przymrużeniem oka można by stwierdzić, że jeśli Twój poziom wydolności wynosi 100, to jesteś tak sprawny jak inne osoby w Twoim wieku. Jeśli ten poziom jest niższy, znaczy to, że jesteś starszy niż wskazuje na to kalendarz, a jeśli przekracza 100 i Twoja sprawność jest powyżej przeciętnej właściwej Twojemu wiekowi, to znaczy, że jesteś młodszy niż Ci się wydaje.

Opierając się na średnich waniach maksymalnego minutowego poboru tlenu (7–8 ml/kg/min), poziom wydolności podzielony został na pięć kategorii. Średni poziom (90–110) równa się średniemu wahaniu, np. 4 ml/kg/min dla mężczyzn i 3.5 ml/kg/min dla kobiet, to średnia wartość w obydwu wypadkach. Kolejne kategorie (w górę i w dół) przedstawiają kolejne średnie wahania. Więc, każdy punkt poziomu odpowiada mniejszej wartości niż 0.5 ml/kg/min. Wyniki testów wydolnościowych wskazują, że poziom sprawności równy 100 jest odpowiedni poziomowi wydolności tlenowej 31 ml/kg/min dla 50 letniej kobiety, 34 ml/kg/min dla 40 letniej kobiety i 37 ml/kg/min dla 30 letniej kobiety.

Reasumując, można stwierdzić, że im krótszy czas przeprowadzania testu, im wolniejszy puls, im mniejszy wskaźnik wagi i im wyższy wiek, tym lepszy jest wynik – poziom sprawności. Przy czym na wyniki testu najmniejszy wpływ ma wiek.

---

<sup>16</sup> BMI – Body mass index (ang. „wskaźnik masy ciała” *przyp. tłum.*) – obliczany ze wzoru: waga w kg / (wzrost w kg)<sup>2</sup>. Np. (wzrost 167 cm wpisany jako 1.67)  $64 / 1.67 \times 1.67 = 23$ , *przyp. aut.*

### Schemat 3

Kategoria <sup>17</sup>	Poziom wydolności
Ćwiczenia wzmacniające zdrowie	poniżej 70 = znacznie poniżej średniej
	71–90 = poniżej średniej
	90–110 = średni
Ćwiczenia wzmacniające wydolność	90–110 = średni
	110–130 = powyżej średniej
Trening sportowy	110–130 = powyżej średniej
	powyżej 130 = znacznie powyżej średniej

#### Pamiętaj:

- Test wydolnościowy zmotywuje Cię do ćwiczeń.
- (ruszaj się więcej).
- Będziesz wiedział gdzie zacząć i jakie kroki wykonać w następnej kolejności.
- Test sprawnościowy nie jest testem medycznym!

<sup>17</sup> Kategorie zostały wyznaczone tylko na potrzeby treningowe i dla celów omówionych w tej książce, *przyp. aut.*

## Sprzęt do Nordic Walking

Kiedy zdecydujesz się rozpocząć przygodę z Nordic Walking, niewątpliwie będziesz musiał zmierzyć się z wyzwaniem, jakim jest dobranie odpowiedniego sprzętu. Porządne akcesoria o wysokiej jakości są funkcjonalne i zapewniają przyjemny i bezpieczny przebieg ćwiczeń.

### Wybór kijów do Nordic Walking

Kije są najważniejszym wyposażeniem w Nordic Walking. Bez nich nie moglibyśmy uprawiać tej dyscypliny. Jako, że odpowiednio dobrane kije starczą na długi czas, to Twoja inwestycja powinna być planowana jako długoterminowa. Następujący przykład może przyjść nam z pomocą. Jeśli kupujesz odpowiednie buty do biegania i bardzo często ich używasz, to potrzebujesz przynajmniej dwóch par na rok. Biegacze, którzy na poważnie podchodzą do maratonów, zawsze używają kilku podobnych par butów w tym samym czasie, więc ich roczne zapotrzebowanie na obuwiu wynosi aż 2–4 par.

Kiedy już kupisz właściwe kije do Nordic Walking, to będziesz ich używać przez wiele lat. Od czasu do czasu, co jest całkowicie normalne, będzie trzeba tylko wymienić zużywające się części, takie jak rękawiczki, nakładki na asfalt i groty. Poniżej omówimy kryteria wyboru kijów i powiązanych z nimi czynników.

Kije do Nordic Walking muszą być krótsze niż te przeznaczone dla narciarzy biegowych. Powodem jest to, że na nartach rozwija się większe prędkości niż bez nich, ponadto, zimą końcówki zanurzają się w śniegu na pewną głębokość.

Pierwszym krokiem przy kupowaniu kijów powinna być, najlepiej, wyprawa do działu z kijami w sklepie z akcesoriami sportowymi, gdzie można będzie wybrać sprzęt w oparciu o poniższe kryteria i informacje co do długości zawarte w schemacie 4. Niezawodne i odpowiednio dobrane kije są integralnym elementem długotrwałej i pełnej sukcesów przygody z Nordic Walking.

Następujący wzór jest używany do wybierania odpowiedniej długości kijów:  $0.70^{18} \times$  wzrost. Użycie współczynnika 0.7 wskazuje, że kobieta o wzroście 170 cm potrzebuje kijów o długości 120 cm ( $170 \times 0.7 = 119$  cm).

---

<sup>18</sup> Obecnie dla osób początkujących zaleca się stosowanie przelicznika 0.68, natomiast dla zaawansowanych 0.70, *przyp. tłum.*

Wzrost osoby chodzącej nie jest jednakże jedynym czynnikiem mającym wpływ na długość kija. Sprawność fizyczna, rozciągnięcie, proporcje kończyn, tempo i rodzaj terenu po którym się chodzi, również powinny być brane pod uwagę. Ponadto, ważne jest, aby rozważyć też własną znajomość techniki, jak i długoterminowe przeznaczenie kijów. Schemat 4 przedstawia trzy różne możliwości doboru długości i przewodnik dla tych, którzy chcą nabyć swoją parę kijów.

Podczas wyboru kijów do Nordic Walking, rozsądnie jest zwrócić szczególną uwagę na następujące elementy:

- Konstrukcja i materiał rękojeści muszą być ergonomiczne, aby pasowały do kształtu ręki i nie obcierały podczas kontaktu z gołą dłonią.
- Rękawiczka („pasek”) musi zapewniać odpowiednie wsparcie dla ręki i co więcej, powinna być zaprojektowana w taki sposób, aby nie zachodziła potrzeba ściskania kija, kij powinien poruszać się naturalnie wraz z ruchami chodzącego.
- Ponadto, dobra rękawiczka powinna równo rozkładać nacisk dłoni i zapewniać dobre krążenie krwi.
- Kij musi być lekki i wytrzymały.
- Twardy metalowy kolec (grot) w dolnej części kija, jest bezpiecznym rozwiązaniem, a gumowa nakładka na grot, dostarczana jako wyposażenie dodatkowe, absorbuje siłę uderzenia o podłoże podczas chodzenia na twardych nawierzchniach.

#### Schemat 4

**Przed zakupem kijów powinienes przetestować kilka rozmiarów kijów w sklepie, albo na różnych imprezach nordicowych. Podczas tych prób zwróć, proszę, uwagę na kilka rzeczy:**

- Czy podczas chodzenia z kijami masz poczucie naturalności i efektywności ruchów?
- Czy kije stawiają opór odpowiedni do Twojego poziomu sprawności i umiejętności?
- Jeśli kije są za krótkie, to ruchy wykonywane za ich pomocą również będą względnie za krótkie.
- Odpowiednia długość kijów (około 0.7 x wzrost) zapewniają, że Twoje ruchy będą naturalnie do Ciebie dopasowane. Zasada ta doskonale znajduje zastosowanie u znacznej większości entuzjastów Nordic Walking.

- Jeśli kije są za długie, to ruchy wykonywane za ich pomocą również będą względnie za długie, podczas gdy krótkie kije powodują krótkie ruchy.
- Dobrym sposobem określania właściwego rozmiaru kija, jest również oparcie kija o podłoże i regulacja do momentu, kiedy łokieć znajdzie się w pozycji 90 stopni.

Odpowiednia technika i efektywny trening Nordic Walking mogą być osiągnięte w najwyższym stopniu, kiedy używa się sprzętu specjalnie stworzonego na potrzeby tego sportu. Odpowiedni kształt kija musi być oparty na ergonomii dłoni, a określony krój rękawiczki musi wspierać tę dłoń, aby nie było potrzeby ściskania rękojeści podczas chodzenia. Rękawiczka powinna być również łatwo regulowana.

Metalowa końcówka kija, grot, wbija się w ziemię pod odpowiednim kątem, zapewniając optymalną przyczepność. Specjalna gumowa nakładka na asfalt została stworzona nie tylko, aby zmniejszać siłę uderzenia o podłoże i redukować hałas, ale również aby zapewnić niezawodne (pozytywne) odepchnięcie się podczas marszu po twardej nawierzchni.

### **Dobre kije do Nordic Walking składają się z trzech ważnych części:**

- 1) Wymodelowanej rękojeści i rękawiczki, które zapewniają osiągnięcie odpowiedniej techniki, rytmu i ruchu.
- 2) Trwałego, lekkiego i sztywnego trzonu, który zapewnia odpowiednią elastyczność.
- 3) Grota zaprojektowanego specjalnie do Nordic Walking i przeznaczonego na różne rodzaje terenu; również gumowej nakładki montowanej na grot podczas chodzenia po asfalcie.

### **Strój**

Każdy, wcześniej czy później, sam znajdzie odpowiedni dla siebie strój do uprawiania Nordic Walking. Jednak aby ułatwić ten zabieg, w następnej części książki znajdziesz kilka użytecznych porad.

## **Strój na ciepłą pogodę**

Kiedy na dworze jest ciepło, bądź gorąco, najlepszą opcją ubioru jest T-shirt, który chroni górną część ciała przed słońcem i jednocześnie zmniejsza utratę płynów w organizmie. Znacznie, bowiem, więcej wody wyparowuje z nagiej skóry. Najrozsądniej będzie też ubrać krótkie spodenki, bądź sportowe szorty, np. te specjalnie przeznaczone do biegania czy chodzenia. Luźny i lekki styl ubioru jest w stanie zapewnić chodzącemu z kijami największą satysfakcję. Zaleca się również chronić głowę przed silnym słońcem, używając czapki z daszkiem, bądź innego nakrycia głowy. Delikatne, dobrze dopasowane i wygodne rękawiczki do Nordic Walking, będą świetnym dodatkiem, który zapobiegnie odciskom powstającym przy długich marszach.

## **Strój na zimną pogodę**

Chłodne i mroźne warunki wymagają specjalnego ubioru. Deszcz, siła wiatru czy jego kierunek sprawiają, że ćwiczenia na dworze nabierają innego wydźwięku. Podczas mocnych podmuchów wiatru i temperatury bliskiej 0°C, zaleca się noszenie ciepłej czapki w celu ochrony głowy. Grubsze i pełne rękawiczki do Nordic Walking zapewnią osłonę dla rąk. Ubieranie się na cebulę, warstwami, sprawi, że również będzie Ci ciepło i sucho.

Wydolność, metabolizm i wytrzymałość na zimno zależą indywidualnie od osoby. Z tego powodu nie ma jednego, poprawnego sposobu ubierania się warstwami; każdy, kto ćwiczy na dworze powinien znaleźć własny, zależny od warunków pogodowych, sposób łączenia różnych warstw. Ubieranie się na cebulę jest bardzo proste, jeżeli pamiętamy o pewnych zasadach. Podstawą jest zakładanie kilku warstw, jednej na drugą, w kolejności dostosowanej do warunków i ciepła generowanego przez organizm podczas Nordic Walking.

Celem pierwszej z nich jest przenoszenie wilgoci generowanej przez ciało do kolejnych warstw, co daje uczucie suchości skóry. Powietrze pomiędzy ubraniami tworzy mikroklimat, który izoluje od zimna i wentyluje ciało. Wierzchnia warstwa chroni przed deszczem i zimnym wiatrem, niemniej jednak powinna „oddychać”, aby ćwiczenia na dworze mogły pozostać przyjemnością. Istotny jest fakt, że każda część tego stroju może być użyta pojedynczo, lub w zestawie, w zależności od pogody.

## **Warstwa wewnętrzna**

Celem warstwy wewnętrznej jest eksport wilgoci do zewnętrznych warstw i zatrzymanie powietrza, które ogrzewa powierzchnię ciała. Im więcej potu się odprowadza, tym lepsza jest izolacja ciepła. Krótkie majtki, koszulki z krótkim rękawem i staniki ubrane pod warstwą wewnętrzną – bielizną termoaktywną – zapewniają prawidłowe proporcje grzewcze i zmniejszają potrzebę częstego prania tej warstwy. Jako wewnętrzną warstwę najlepiej używać odzieży uszytej z oddychających i ciepłych sztucznych włókien, takich jak polipropylen i poliester. Bawełna nie jest odpowiednim materiałem na odzież tej warstwy.

## **Warstwa pośrednia**

Najważniejszym zadaniem warstwy pośredniej jest ogrzewanie i izolacja. Materiał powinien być w stanie pochłonąć wilgoć spowodowaną potliwością organizmu. Ubrania o nienajwiększej grubości i lekkości, mogą być używane jako bielizna, albo jako odzież noszona na bieliźnie. Jeśli na dworze jest zimno, to dodatkowa ciepła warstwa pośrednia powinna być założona pomiędzy bieliznę, a część chroniącą bezpośrednio przed warunkami atmosferycznymi. Liczba warstw pośrednich może się zwiększać w zależności od potrzeb. Najlepsze materiały na tę warstwę to, między innymi, grube i cienkie polary.

## **Warstwa zewnętrzna**

Celem warstwy zewnętrznej jest ochrona przed wiatrem i deszczem. Powinna ona być w stanie również odprowadzać wilgoć, aby zapewnić prawidłową pracę wewnętrznej i pośredniej warstwy. Specyfikacja odzieży i jej modele są projektowane w zależności od wymagań poszczególnych dyscyplin sportowych. Materiały odporne na wodę i zużycie są wykorzystywane przy tego typu ubraniach. Warstwa zewnętrzna musi być stosunkowo luźna, aby pomieścić pod nią kilka innych warstw, nie blokując przy tym ruchów. Właściwości oddychające dobrej warstwy zewnętrznej mogą być dostosowywane przez mechaniczną regulację otworów wentylacyjnych.

## Obuwie

Obuwie odgrywa niesamowicie ważną rolę w ćwiczeniu Nordic Walking. Odpowiedni rozmiar i model butów poprawia jakość chodzenia z kijami. Im lepiej czują się Twoje stopy, tym lepiej Ty się czujesz. Na przykład, obuwie stworzone do sportów Nordyckich i do biegania, wspiera naturalny układ stopy i przywraca ją do właściwej pozycji w wypadku niewłaściwych stągnięć. Również miękkość/sztywność materiału ma znaczący wpływ na funkcjonowanie stopy. Dobry but do Nordic Walking zapewnia odpowiednią ilość miejsca dla palców i stopy i ma solidną podeszwę. Podczas chodzenia z kijami, dobrze dobrane obuwie ułatwia i wspiera funkcjonowanie mięśni całego ciała.



## Technika Nordic Walking

Nordic Walking jest sportem technicznym. Postępuj w nim z cierpliwością i starannie ćwicz swoją technikę, pamiętaj tylko, aby zawsze być świadomym swoich celów.

### Charakterystyka poprawnej techniki Nordic Walking:

- Górna część ciała osoby chodzącej jest pochylona do przodu:
  - a) aby zapewnić wydajną pracę rąk;
  - b) aby pozwolić na długie kroki i efektywne odepchnięcia się palcami stóp.
- Kije są w tej samej, frontalnie pochylonej pozycji, jak ciało chodzącego:
  - a) aby zapewnić wydajną pracę rąk;
  - b) aby ręce i nogi mogły poruszać się na zmianę oraz rytmicznie do przodu i do tyłu, po szerokich łukach.
- Krok jest dłuższy niż przy chodzeniu bez kijów: zapewnia to otwarcie i skręt bioder.
- Krok jest dłuższy niż przy chodzeniu bez kijów: dalekie wymachy rąk i skręty ramion pozwalają na otwarcie klatki piersiowej.
- Ruch kijów następuje w prostej linii do przodu i do tyłu: siła generowana jest w przedniej pozycji, w prostej linii.

### Obraz chodzenia w umyśle. Wyobraź sobie, że:

- Używasz rąk podczas wchodzenia pod górę w bardzo śliskich butach.
- Z trudem przechodzisz przez śnieżyce.
- Posuwasz się do przodu, odpychając się kijami.

### Ruchy rąk

- Podczas Nordic Walking zawsze przenoś kij do przodu z rękojeścią skierowaną na wprost, wyprowadzając ruch z pięści lekko zaciskającej się na rękojeści.

- W fazie odpychania się kijem, rozluźnij, lekko otwórz dłoń i naciśnij drugą ręką na rękawiczkę kija<sup>19</sup>.

## Ruchy nóg

- Rozpocznij krok od pięty, a zakończ go silnym odepchnięciem się z palców.
- Podczas Nordic Walking, stawiaj trochę większe kroki niż podczas marszu bez kijów.
- Dobre i długie przenoszenie nogi skutkuje niezakłóconym skrętem bioder.

## Lista czynności

1. Stawiaj trochę większe kroki niż podczas marszu bez kijów.
2. Podczas Nordic Walking, odchyl się lekko do przodu.
3. Pozwól swojej stopie na przetoczenie się z pięty na palce.
4. Postaraj się zakończyć odepchnięcie kijem wraz z linią bioder.
5. Nie ściskaj rękojeści kija, zamiast tego zachowaj „małego ptaszka” przy życiu<sup>20</sup>.
6. Na zakończenie odpychania się kijem, rozluźnij dłoń, delikatnie ją otwórz i rozpocznij odepchnięcie drugą ręką, naciskając na rękawiczkę.
7. Przenoś kij z za pleców do przodu, zaczynając od rękojeści. Nigdy nie prowadź kija końcówką, lub grotem do przodu.

## Ruchy reszty ciała

Biodra i ramiona skręcają się rytmicznie i ciągle poruszają się w przeciwnym względem siebie kierunku; ruch ten generowany jest przez szerokie wymachy rąk i nóg do przodu i do tyłu. Ten przeciwny skręt jest szczególnie dobrym ćwiczeniem na mięśnie pleców, wzmacnia też mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie właściwej postawy – mięśnie brzucha, boczne i dolnej części pleców.

---

<sup>19</sup> W pierwotnym przekładzie pierwszej publikacji Kantanevy, z języka fińskiego na angielski, w momencie opisu prawidłowego ruchu ręką pojawił się drobny błąd. Tłumacz, nie zdając sobie pewnie sprawy z konsekwencji swojej pomyłki, zamiast opisywać „rozluźnienie” i „lekkie otwarcie” dłoni, użył słowa „open” (ang. otwarty/a). Co w efekcie zostało przyjęte przez większość instruktorów Nordic Walking na świecie, którzy do teraz uczą tego, doprowadzanego do skrajności, nienaturalnego ruchu, polegającego na pełnym, wręcz sztywnym otwarciu i wyrzuceniu dłoni do tyłu w końcowej fazie odepchnięcia. Marko Kantaneva w prywatnej rozmowie z obecnym tłumaczem tej publikacji, w roku 2013, wyrażał ubolewanie z tego powodu, *przyp. tłum.*

<sup>20</sup> Chodzi to o to, aby nie zaciskać kurczowo ręki, *przyp. tłum.*

## Ruchy podczas chodzenia po trasie o różnym nachyleniu

### Pod górę

Kiedy wchodzisz na wzniesienie, przechyl swoje ciało minimalnie bardziej do przodu niż zwykle. Wymachy rąk staną się silniejsze, ale zarazem krótsze. Podczas podchodzenia ścięgna udowe i łydki są obciążone bardziej niż zwykle. Mocne odepchnięcia kijami pomogą Ci stawiać dłuższe kroki. W tym wypadku kije przekażą część obciążenia z nóg do górnych partii ciała. Ścieżki prowadzące na wzniesienia są niezastąpionym miejscem do ćwiczenia techniki dla początkujących, ponieważ wymagają pełnych ruchów ramionami i nadają rytm.

### Z góry

Kiedy schodzisz ze wzniesienia, twoje kroki będą krótsze, a środek ciężkości się obniży. Utrzymuj wtedy lekko zgięte kolana i nie prostuj całkowicie nóg podczas fazy odepchnięcia.

Rozdziel swoją wagę pomiędzy kij wbijający się w ziemię i piętę. Im bardziej będziesz naciskać na kij, tym mniej obciążona będzie druga strona. Zapieraj się nogami i odchylaj delikatnie do tyłu. Nie stawiaj kijów przed sobą. Kiedy schodzisz, odpychanie się kijami jest do pewnego stopnia bardziej pasywne, niż podczas chodzenia na płaskim terenie, lub pod górę.

### Jak szybko zacząć odkrywać sekrety Nordic Walking? (1–5)

1. Chwyć kije w dłonie i złap je na środkach długości. Zaczynaj od energicznego chodzenia i skup się na spokojnym i równym tempie, tutaj ramiona muszą być opuszczone i rozluźnione. Pozwól swoim ręką swobodnie poruszać się do przodu i do tyłu. Po chwili, zacznij stawiać dłuższe kroki, aby każdy z nich zaczynał się na pięcie, a kończył na wyraźnym odepchnięciu się palcami. To ćwiczenie poprawi Twój chód i przygotowuje Cię do ruchów wykonywanych podczas Nordic Walking.
2. Teraz załóż rękawiczki (zepnij paski) połączone z kijami. Opuść ręce, pozostaw przy tym luźno otwarte dłonie i zacznij iść, nie martwiąc się o ustawienie kijów.

Skoncentruj się na swobodnym marszu, utrzymuj przy tym opuszczone i rozluźnione ramiona.

Pozwól swoim rękóm poruszać się swobodnie do przodu i do tyłu. Kije muszą przy tym wisieć, pozwól im huśtać się i stać się przedłużeniem Twoich rąk, nie próbuj nawet ich używać. Pomału wydłużaj swoje kroki, aby każdy z nich zaczynał się na pięcie, a kończył na odepchnięciu się palcami. To ćwiczenie poprawi technikę twojego chodzenia i przygotuje Cię do ruchów wykonywanych podczas Nordic Walking i do użycia kijów.

3. Kontynuuj poprzednie ćwiczenie i teraz skoncentruj się na użyciu kijów. Złap rękojeści kijów tak, jakbyś trzymał małego ptaszka w ręce. Zrób tak, aby ptaszek nie mógł się udusić, ale nie mógł też uciec. Jak już złapiesz rytm, staraj się coraz bardziej i bardziej używać rąk.
4. Teraz postaraj się połączyć pracę rąk i nóg. Odepchnięcie się kijem musi być prawie pełne, co znaczy, że ręce powinny być prawie całkowicie wyprostowane. Aby było to możliwe, delikatnie otwórz dłoń na końcu odepchnięcia i oprzyj rękę na samej rękawiczce. To zapewni rozluźnienie i dobre funkcjonowanie mięśniom szyi i ramion oraz obrót ramion korzystny dla kręgosłupa. Ponadto, zacznij stawiać dłuższe kroki, aby każdy z nich zaczynał się na pięcie, a kończył na odepchnięciu się palcami.
5. Głównym celem jest to, aby odepchnięcie kijem przechodziło przez linię bioder. To ćwiczenie jest szczególnie wskazane przy wzmacnianiu rąk i nauce ich użycia.

### **Szczegóły (1–14)**

Następnie skupimy się na indywidualnym udoskonalaniu szczegółów techniki Nordic Walking. Znajduje się tu 14 różnych ćwiczeń i powiązanych z nimi wskazówek. Za każdym razem, jak chodzisz z kijami, wypróbuj jedno lub dwa ćwiczenia z tej listy. Po tym i jak wykonasz wszystkie ćwiczenia w swojej głowie, będziesz na pewno gotowy wstąpić na drogę prowadzącą do dobrych wyników. Wszystkie ćwiczenia zwiększą Twoje umiejętności. Polecam wracać do nich od czasu do czasu, to dobra lekcja nawet dla doświadczonych entuzjastów Nordic Walking. „Czasem jak zaczynasz od początku, znajdziesz coś całkowicie nowego”.

1. **Rozpocznij od chodzenia.** Idź z rozluźnionymi ramionami. W tym samym czasie postaraj się dopasować odpowiednią długość kroku i prędkość.
2. **Spróbuj maszerować.** Zwiększ tempo chodzenia do energicznego marszu. Maszerowanie poprawi zasięg ruchów nordicowych.
3. **Ruchy stóp.** Zatrzymaj się na moment, aby sprawdzić czy jesteś w stanie kołysać się na stopach. Przesuwaj się do przodu i do tyłu, z palców na pięty i z powrotem.
4. **Przechyl się do przodu.** Twoje ciało jest przechylone do przodu, utrzymaj je w takiej pozycji, poczuj jak Twoje palce wypychają Cię do przodu i jednocześnie jak odpowiednio ustawione są Twoje kije.
5. **Ruchy bioder.** Spróbuj skręcać biodra w zwolnionym tempie.
6. **Ruchy ramion i barków.** Spróbuj wykonywać ruchy Nordic Walking w miejscu.
7. **Złap kije i sprawdź regulację rękawiczek od kijów.** Sprawdzanie odpowiedniego dopasowania i bezpieczeństwa przed rozpoczęciem marszu z kijami to oznaka doświadczonego sportowca. Poświęć trochę czasu na regulację rękawiczek; zdecydowanie będzie warto.
8. **Znajdź swój rytm idąc z kijami.** Idź energicznie, pozwalając swobodnie zwisać kijom na rękawiczkach, nie stawiaj ich, ani nie nadawaj im kierunku. Znajdź rytm, który jest dla Ciebie komfortowy, przez chodzenie z luźnymi rękami.
9. **Utrzymaj ptaszka przy życiu,** uprawiaj Nordic Walking stanowczo trzymając rękojeść, ale nigdy jej nie ściskaj.
10. **Krótkie i pełne ruchy.** Spróbuj krótszych i pełniejszych ruchów rąk i nóg. To ćwiczenie poprawi całokształt Twojej techniki i pomoże Ci znaleźć idealny dla Ciebie zasięg ruchów.
11. **Wypychaj kije poza linię bioder.** Najpierw spróbuj używając tylko jednej ręki. Pomoże Ci to doskonale opanować wymagania i złożoność tego ruchu. Najpierw zrób dwa, potem trzy wymachy za linię bioder. Kiedy nauczysz się ruszać w miejscu, spróbuj zacząć iść i jednocześnie wypychać jeden kij za linię bioder. Jak będziesz już w stanie gładko wykonywać to ćwiczenie, znajdziesz się bardzo blisko opanowania prawidłowych ruchów rąk przy Nordic Walking.
12. **Rozluźnij dłoń.** Aby wykonać perfekcyjny skręt ramion i bioder, musisz rozluźnić i otworzyć dłoń na końcu ruchu ręką. Na początku ruch ten jest zazwyczaj trudny do wykonania, ale wciąż wart jest wykonywania prób i powtórzeń od samego początku chodzenia z kijami. Tak samo, jak przy poprzednim ćwiczeniu, w tym wypadku

łatwiej jest, na początku, zacząć od ruchów, stojąc w miejscu i dopiero potem powoli stawiać kroki.

**13. Wbijanie kija w ziemię.** Kij musi „uderzać” w podłoże. To powoduje oczywiste efekty przy odepchnięciu. Samo podnoszenie kijów nie skutkuje efektywnym chodzeniem z kijami.

**14. Trening Nordic Walking z „pokazaniem zębów”.** Rozluźnij się i zacznij iść „agresywnie”, z dużą prędkością, zachowując bardzo szerokie wymachy. To ćwiczenie poprawia całokształt techniki Nordic Walking.

### **Technika chodzenia po asfalcie**

Technika stosowana przy chodzeniu po utwardzonych drogach, delikatnie różni się od tej używanej w normalnym terenie. Tutaj, ze względu na gumową nakładkę, kij jest delikatnie dłuższy, co sprawia, że u osób nieświadomych problemu, kij może ustawiać się bardziej pionowo, zmieniając kąt do którego byliśmy przyzwyczajeni. Z tego powodu chodzenie po asfalcie powinno rozpoczynać się od opisanego powyżej ćwiczenia, pomagającego znaleźć rytm, w którym idziemy z opuszczonymi, zwisającymi przy udach rękami, nie trzymamy przy tym rękojeści kija, a ruch i jego rytm wywoływany jest normalnym chodem. Jednym z najpoważniejszych błędów popełnianych podczas chodzenia po asfalcie, jest szorowanie gumowymi nakładkami po bruku. Takie zachowanie powoduje zużywanie się nakładek z niesamowitą szybkością i dodatkowo odsłania słabą technikę. Odpowiednia technika sportowa również ochrania sprzęt.

### **Błędy w technice Nordic Walking (1–8)**

Nie napisałem tego rozdziału z myślą o drwieniu z kogoś, albo o śmianiu się z ludzi poruszających się podobnie do opisanych poniżej, którzy pojawiają się na drogach w początkowych etapach ich przygody z Nordic Walking.

Każdy może uprawiać Nordic Walking tak jak mu się podoba i jak się z tym czuje. Jednakże trudno zacząć coś nowego, jeśli nie rozumie się błędów technicznych. Ponadto, zrozumienie złych schematów pozwala udoskonalić nasze wyobrażenie o ruchach i rytmie Nordic Walking.

1. Jednym z najbardziej powszechnych błędów zauważalnych u osób początkujących jest, tak zwana, utrata koordynacji, czyli chodzenie z poruszaniem rąk i nóg po tej samej stronie jednocześnie, parami. Efekt tego typu praktyki jest raczej zabawny. *Ćwiczenia korekcyjne – ćwiczenie rytmu (8).*
2. Kije ustawione są zbyt pionowo. Rezultatem jest niemożność odepchnięcia się do przodu przy użyciu kijów. *Ćwiczenia korekcyjne – ruchy rękami i skręt bioder (6).*
3. Kije znajdują się za blisko ciała, a ruchy pionowe, w przód i w tył, są za krótkie. *Ćwiczenia korekcyjne – ćwiczenie rytmu (8) oraz ćwiczenie marszu (2).*
4. Ślepiec. Chodzący stara się iść z grotami skierowanymi przed siebie. *Ćwiczenia korekcyjne – ćwiczenie rytmu (8) oraz ruchy rękami i skręt bioder (6).*
5. Ciało znajduje się w zbyt pionowej pozycji, dodatkowo krótkie kroki powodują krótkie ruchy rąk. *Ćwiczenia korekcyjne – krótkie i pełne ruchy (10) oraz wypychanie kijów za linię bioder (11).*
6. Ciało znajduje się w pionowej pozycji i ręce są proste. Prędkość jest nierówna, a ruchy krótkie. *Ćwiczenia korekcyjne – utrzymaj ptaszka przy życiu (9), krótkie i pełne ruchy (10) oraz wypychanie kijów za linię bioder (11).*
7. Ręce się krzyżują. *Ćwiczenia korekcyjne – ćwiczenie rytmu (8) oraz ruchy rękami i skręt bioder (6).*
8. Ręce, otwierając się, tworzą kształt V. *Ćwiczenia korekcyjne – ćwiczenie rytmu (8) oraz ruchy rękami i skręt bioder (6).*
9. Bądź panem swoich kijów.

## **PAMIĘTAJ:**

Nigdy nie pozwalaj kijom się prowadzić – to Ty musisz być prowadzącym!

## Zestawy ćwiczeń z użyciem kijów

Głównym zadaniem tych podstawowych ćwiczeń z kijami jest przygotowanie stawów i mięśni do treningu, lub regeneracja ich po wysiłku. Nordic Walking jest wspaniałym i funkcjonalnym sportem, ponieważ używanie sprzętu nordicowego – kijów – pozwala na zadbanie o sprawność całego układu mięśniowego.

**Zestawy ćwiczeń z kijami są podzielone na poszczególne kategorie:**

- Ćwiczenia rozgrzewające z użyciem kijów używane do rozgrzania mięśni.
- Ćwiczenia gimnastyczne z kijami używane do rozciągnięcia mięśni.

Dodatkowo wyróżnia się trochę bardziej skomplikowane:

- Ćwiczenia siłowe i na koordynację.

### **Ćwiczenia rozgrzewające z użyciem kijów (1–15)**

Te ćwiczenia podzielone są na dwie części – rozgrzewające górną i dolną część ciała.

#### **Cel ćwiczeń rozgrzewających przed marszem z kijami:**

- Rozgrzanie i przygotowanie stawów do marszu,
- Zwiększenie siły i elastyczności mięśni,
- Zapobieganie potencjalnym kontuzjom.

Istnieje dużo alternatywnych rodzajów ćwiczeń. Ucz się ich bez stresu i pośpiechu. Przed rozpoczęciem rozgrzewki, zawsze wybierz tylko jedno ćwiczenie na każdą partię mięśni. Każdorazowe zmiany zestawów ćwiczeń podczas treningu są ożywcze i utrzymują mięśnie w lepszej kondycji.



### **Kilka przykładów wyboru ćwiczeń i kolejności ich wykonywania:**

- 1) Uda, pośladki, łydki,
- 2) Plecy,
- 3) Ręce,
- 4) Mięśnie boczne,
- 5) Ćwiczenia skrętne.

W zależności od poziomu Twojej sprawności, powtarzaj każde ćwiczenie 5–15 razy.

### **Pamiętaj:**

Kiedy wykonujesz przysiady, zawsze miej wyprostowane plecy i patrz przed siebie. Kolana muszą poruszać się w tym samym kierunku co palce u stóp. Pod żadnym pozorem kolana nie mogą zginać się do wewnątrz. Jeśli jednak to się zdarza i nie jesteś w stanie poprawić tego błędu, przestań robić przysiady.

### Dolna część ciała: uda, pośladki, łydki

#### **1. Przysiady z oparciem na kijach – uda, pośladki.**

Trzymaj kije przed sobą, miej proste plecy i lekko zgięte nogi w kolanach. Patrz przed siebie i wykonuj kontrolowane serie przysiadów, wspierając się przy tym na kijach. Jeśli jesteś wysportowany, możesz robić głębokie przysiady; jeśli dopiero rozpocząłeś program, zatrzymuj się, gdy kolana zegną się do 90 stopni.

#### **2. Przedni przysiad – uda, pośladki.**

Trzymaj kije przed sobą, uniesione na wysokości klatki piersiowej. Utrzymuj wyprostowane plecy, zegnij ręce w łokciach tak, aby były skierowane przed Ciebie. Wykonuj kontrolowane serie przysiadów. Jeśli jesteś wysportowany, możesz robić głębokie przysiady; jeśli dopiero rozpocząłeś program, zatrzymuj się, gdy kolana zegną się do 90 stopni.

#### **3. Tylny przysiad – uda, pośladki.**

Trzymaj kije za szyją, na ramionach. Utrzymuj wyprostowane plecy, skieruj łokcie w dół i lekko zegnij kolana. Wykonuj kontrolowane serie przysiadów. Jeśli

jesteś wysportowany, możesz robić głębokie przysiady; jeśli dopiero rozpocząłeś program, zatrzymuj się, gdy kolana zegną się do 90 stopni.

**4. Przysiad z rękami nad głową** – uda, pośladki.

Trzymaj kije nad głową w wyprostowanych rękach. Utrzymuj wyprostowane plecy, skieruj łokcie w dół i lekko zegnij kolana. Wykonuj kontrolowane serie przysiadów. Staraj się trzymać kije bezpośrednio nad głową, tak, aby patrząc z boku, można było zauważyć, że znajdują się dokładnie na linii pomiędzy palcami a piętami stóp. Jeśli nie jesteś w stanie utrzymać kijów w tym miejscu, natychmiast zaprzestań tego ćwiczenia. Jeśli jesteś wysportowany, możesz robić głębokie przysiady; jeśli dopiero rozpocząłeś program, zatrzymuj się, gdy kolana zegną się do 90 stopni.

**5. Przysiad z wykrokiem** – uda, pośladki.

Trzymaj kije przed sobą, miej proste plecy i lekko zgięte nogi w kolanach. Patrz przed siebie i zrób daleki krok do tyłu, następnie obniż się w kontrolowany sposób do pozycji przysiadu. Wspieraj się na kijach przy wstawianiu i powtórz to ćwiczenie używając drugiej nogi. Powtarzaj tę sekwencję w sposób ciągły i kontrolowany. Jeśli jesteś wysportowany, możesz robić głębokie przysiady; jeśli dopiero rozpocząłeś program, zatrzymuj się, gdy kolana zegną się do 90 stopni. W najniższej pozycji kolano przedniej nogi miej skierowane do góry i przechylaj swoje ciało do przodu.

**6. „Łyżwiarski” przysiad w miejscu z kijami na ramionach** – uda, pośladki.

Stój z nogami rozstawionymi na szerokość ramion. Umieść kije na ramionach. Utrzymuj wyprostowaną pozycję i patrz przed siebie. Obniżaj się delikatnie z jednej strony na drugą do łyżwiarskiej pozycji. Jeśli jesteś wysportowany, możesz robić głębokie przysiady; jeśli dopiero rozpocząłeś program, zatrzymuj się, gdy kolana zegną się do 90 stopni.

**7. Wspinanie się z palców na pięty** – łydki i stopy.

**8. Przysiad krzyżowy** – uda, pośladki, szerokie mięśnie pleców, mięśnie okołopiersiowe i ramion.

Stój z nogami rozstawionymi na szerokość ramion. Trzymaj kije po bokach. Patrz na wprost. Rób powoli przysiady wspierając się na kijach. Jeśli jesteś wysportowany, możesz robić głębokie przysiady; jeśli dopiero rozpocząłeś program,

zatrzymuj się, gdy kolana zegną się do 90 stopni. Wstawaj mocno wypychając ręce w dół.

### Górna część ciała: ręce, okolice szyi i ramion, plecy i mięśnie boczne

#### **9. Wypychanie kijów w górę – okolice szyi i ramion.**

Trzymaj kije przed klatką piersiową, złap je szeroko, dłońmi skierowanymi na wprost. Utrzymuj wyprostowane plecy i lekko zgięte kolana. Pompuj kijami w górę i w dół. Jeśli Twoja szyja i ramiona są wysportowane, możesz przenosić kije od klatki piersiowej za plecy. Prostuj ręce na koniec ruchu.

#### **10. Wypychanie kijów w przód – ręce, mięśnie okołopiersiowe.**

Trzymaj kije przed klatką piersiową, łokcie skieruj na boki. Miej proste plecy i nogi lekko zgięte w kolanach. Poruszaj kijami do przodu i do tyłu. Wyprostuj ręce na koniec ruchu.

#### **11. Podnoszenie na ramionach – okolice szyi i ramion.**

Trzymaj kije z przodu, na udach, łokcie skieruj na boki. Miej proste plecy i nogi lekko zgięte w kolanach. Chwyć kije szeroko, a dłonie skieruj do przodu. Podnoś kije przy ciele w górę, prawie do samego podbródka i następnie je opuszczaj. Podczas całego ćwiczenia łokcie muszą być wyżej niż kije.

#### **12. Skręt tułowia I: kije na ramionach – klatka piersiowa.**

Trzymaj kije za plecami, na łopatkach. Łokcie skieruj na boki. Utrzymuj wyprostowaną pozycję i zegnij lekko kolana. Chwyć kije szeroko, a dłonie skieruj do przodu. Biodra powinny pozostać nieruchome. Wykonuj płynne skręty z jednej strony na drugą. Patrz przed siebie, najlepiej skupiając się na jakimś przedmiocie.

#### **13. Skręt tułowia II: kije na ramionach – klatka piersiowa, biodra.**

Trzymaj kije za plecami, na łopatkach. Łokcie skieruj na boki. Utrzymuj wyprostowaną pozycję i zegnij lekko kolana. Chwyć kije szeroko, a dłonie skieruj do przodu. Celem tego ćwiczenia jest robienie szerszych skrętów niż poprzednio. Biodra poruszają się teraz aktywnie. Wykonuj płynne skręty z jednej strony na drugą.

#### **14. Skręt tułowia III: kije na ramionach – skręt całego ciała.**

Trzymaj kije za plecami, na łopatkach. Łokcie skieruj na boki. Utrzymuj wyprostowaną pozycję i zegnij lekko kolana. Chwyć kije szeroko, a dłonie skieruj do przodu. Celem tego ćwiczenia jest robienie szerszych skrętów niż poprzednio. Biodra poruszają się teraz aktywnie. Wykonuj płynne skręty z jednej strony na drugą. Na koniec ruchu podnoś lekko przeciwległą stopę i dokańczaj obrót na palcach. Pozwól oczom śledzić cały ruch.

#### **15. Skręt golfisty** – klatka piersiowa, biodra.

Trzymaj kije za plecami, na łopatkach. Łokcie skieruj na boki. Pochyl się do przodu, utrzymaj przy tym wyprostowane plecy i lekko zgięte kolana. Chwyć kije szeroko, a dłonie skieruj do przodu. Celem tego ćwiczenia jest wykonywanie „uderzeń golfowych” do przodu i do tyłu. Biodra poruszają się teraz aktywnie. Wykonuj płynne skręty z jednej strony na drugą. Wzrok skieruj na ziemię, na „piłkę”.

#### **16. Skręt ciała z wypchnięciem kijów** – klatka piersiowa, mięśnie okołopiersiowe, biodra.

Trzymaj kije za plecami, na łopatkach. Łokcie skieruj na boki. Pochyl się do przodu, utrzymaj przy tym wyprostowane plecy i lekko zgięte kolana. Chwyć kije szeroko, a dłonie skieruj do przodu. Celem tego ćwiczenia jest wykonywanie szerokich skrętów, podczas których, na końcu, obrót jest wzmocniony przez wypchnięcie ku górze dolną częścią dłoni. Biodra poruszają się teraz aktywnie. Wykonuj płynne skręty z jednej strony na drugą. Na koniec ruchu podnoś lekko przeciwległą stopę i dokańczaj obrót na palcach. Pozwól oczom śledzić cały ruch.

#### **17. Kije na ramionach** – mięśnie boczne.

Stań z nogami rozstawionymi na szerokość ramion. Umieść kije na ramionach. Rozciągnij płynnie boczne mięśnie podczas skrętu.

### **Ćwiczenia rozciągające z użyciem kijów (1–24)**

Te ćwiczenia podzielone są na dwie części – rozciągające górną i dolną część ciała.

#### **Cel ćwiczeń rozciągających przed marszem z kijami:**

- Zmniejszenie napięcia w mięśniach,
- Uspokojenie ich,
- Rozluźnienie,

- Zapobieganie bólom mięśni.

### **Jak uprawiać gimnastykę z kijami?**

- Rozciągaj się do momentu aż poczujesz lekkie napięcie w mięśniach.
- Pozostań w pozycji rozciągającej na 10–20 sekund, rozluźnij się na moment i wróć do tego samego rozciągania, tylko tym razem na trochę dłużej; utrzymaj się kolejne 10–20 sekund.
- Rozluźnij się.
- Nie szarp.
- Nie powinieneś czuć bólu, jeśli jest inaczej, zmniejsz intensywność rozciągania. Jeśli odczuwasz ból, to mięśnie, które starasz się rozciągnąć stają się jeszcze bardziej zbite.

Podchodź do gimnastyki z kijami jako do części składowej Nordic Walking, która zapewnia maksymalizację korzyści. Istnieje bardzo dużo alternatywnych ćwiczeń. Ucz się ich bez obaw i powoli, jednego po drugim. Przed rozpoczęciem, wybierz tylko jedno ćwiczenie na każdą partię mięśni. Każdorazowe zmiany zestawów ćwiczeń podczas treningu są ożywcze i utrzymują mięśnie w lepszej kondycji.

### **Kilka przykładów wyboru ćwiczeń i kolejności ich wykonywania:**

- 1) Tylne mięśnie ud,
- 2) Przednie mięśnie ud,
- 3) Łydki,
- 4) Pośladki,
- 5) Plecy,
- 6) Ręce,
- 7) Mięśnie boczne tułowia,
- 8) Skrzyżta.

## Dolna część ciała: uda, łydki, pośladki

### **1. Rozciąganie tylnych mięśni ud przy oparciu o kije.**

Oprzyj obie ręce na kijach i przesun jedną nogę do przodu, mając przy tym delikatnie zgięte kolano. Pochyl się do przodu, patrz na wprost i utrzymuj wyprostowane plecy. Poczujesz rozciąganie w tylnej części ud. Przy dalszym pochylaniu się uczucie rozciągania będzie mocniejsze.

### **2. Rozciąganie tylnych mięśni ud II, odepchnięcie od kijów.**

Trzymaj kije poziomo przed sobą. Stań jedną nogą z przodu i zegnij ją trochę w kolanie. Pochyl się do przodu i przenieś kije w dół, w okolice piszczela. Pochyl się jeszcze bardziej, patrz do przodu i trzymaj plecy prosto. Poczujesz rozciąganie w tylnej części ud. Przy dalszym pochylaniu się uczucie rozciągania będzie mocniejsze.

### **3. Rozciąganie stawów biodrowych przy oparciu o kije.**

Oprzyj się obiema rękami o kije. Zrób daleki wykrok do tyłu. Utrzymaj przednią, zgiętą nogę pionowo. Poruszaj biodrami w górę i w dół. Poczujesz rozciąganie w przedniej górnej ud, przy samych biodrach.

### **4. Rozciąganie przednich mięśni ud przy oparciu o kije.**

Oprzyj jedną rękę na kijach. Złap przeciwległą stopę od tyłu i próbuj przyciągać piętę do pośladków. Trzymaj plecy prosto, a kolana blisko siebie, poczujesz rozciąganie z przodu uda.

### **5. Rozciąganie przednich mięśni ud za pomocą kijów.**

Możesz mocniej rozciągać przednią część uda, używając kijów do dociśnięcia pięty do pośladków. Trzymaj plecy prosto, a kolana blisko siebie, poczujesz rozciąganie z przodu uda. To ćwiczenie wymaga umiejętności utrzymania równowagi – ale z drugiej strony – pomaga ją osiągnąć.

### **6. Rozciąganie łydek podpartych kijami.**

Trzymaj kije przed sobą i połóż na nich całą stopę. Zarówno noga wspierająca, jak i ta rozciągana, powinna być lekko zgięta w kolanie. Teraz wypchnij biodra do przodu i pociągnij kije do siebie. Poczujesz rozciąganie w łydkach.

### **7. Rozciągane uda wewnętrzne przy oparciu o kije.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Jedną ręką oprzyj się n kijach. Trzymaj plecy prosto i patrz przed siebie. Gładko, z jednej strony, obniż

pozycję do przysiadu. Przesuń rozciąganą nogę w bok, na dół. Poczujesz rozciąganie w wewnętrznej części uda.

#### **8. Rozciąganie pachwin i bioder przy oparciu o kije.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Jedną ręką oprzyj się na kijach. Trzymaj plecy prosto i opuść biodra do połowy wysokości. Poczujesz rozciąganie w wewnętrznej części uda i w pachwinie.

#### **9. Rozciąganie pośladków w pozycji stojącej, przy oparciu o kije.**

Jedną ręką oprzyj się na kijach. Umieść piętę jednej ze stóp na kolanie drugiej nogi. Trzymaj plecy prosto, zegnij kolano podpierającej nogi i pochyl się do przodu.

Górna część ciała: ręce, ramiona, mięśnie piersiowe, boczne, plecy

#### **10. Obracanie kijów.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i z lekko zgiętymi kolanami. Kije złap szeroko i wykonaj nimi pokazny ruch obrotowy od brzucha do pleców. Wykonuj te wymachy w obydwie strony. Ruch jest bardziej wydajny, jeśli trzymasz ręce prosto.

#### **11. Rozciąganie pleców. Mięśnie piersiowe i pleców.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i z lekko zgiętymi kolanami. Kije złap szeroko i zegnij się do tyłu z wyprostowanymi rękami. Poczujesz rozciąganie dużych mięśni pleców i mięśni piersiowych.

#### **12. Rozciąganie mięśni ramion przy oparciu o kije.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i lekko zgiętymi kolanami. Ustaw stopy, kolana i wzrok tak, aby były skierowane przed siebie, w dokładnie tym samym kierunku. Postaw kije z boku, oprzyj się na nich i obniż pozycję. Poczujesz rozciąganie mięśni ramion.

#### **13. Rozciąganie zewnętrznych mięśni pleców przy oparciu o kije.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Pochyl się do przodu i zegnij kolana. Oprzyj się na prostych rękach na kijach i opuść ramiona. Poczujesz rozciąganie w zewnętrznych mięśniach pleców i mięśniach piersiowych.

#### **14. Skręty tułowia z kijami za plecami.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Przenieś kije za plecy, na wysokość łopatek. Trzymaj je łokciami skierowanymi na boki i dodatkowo szeroko złap dłońmi we frontalny kierunku. Trzymaj plecy prosto i lekko zgięte kolana.

Celem ćwiczenia jest osiągnięcie większego zasięgu skrętu niż w poprzednich ćwiczeniach. Biodra biorą aktywny udział w ruchu. Wykonuj płynne skręty z jednej strony na drugą.

### **15. Rozciąganie tricepsów.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i lekko zgiętymi kolanami. Trzymaj łokieć górnej ręki przy głowie i ciągnij kij w dół drugą ręką<sup>21</sup>. Poczujesz delikatne rozciąganie tricepsu górnej ręki.

### **16. Rozciąganie mięśni bocznych z kijami w wyprostowanych rękach.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Trzymaj kije w wyprostowanych rękach. Wykonuj gładkie ruchy rozciągające z jednej strony do drugiej<sup>22</sup>.

### **17. Rozciąganie bicepsa.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Złap kije jedną ręką i przenieś je za plecy. Trzymaj rękę prosto i zegnij się w pasie do przodu, aż do momentu uczucia rozciągania w bicepsie.

### **18. Rozciąganie mięśni czworobocznych<sup>23</sup> przy wygiętych plecach i za pomocą kijów umieszczonych w zgięciach kolan.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion, i lekko zgiętymi kolanami. Umieść kije w zgięciach kolan i zgarb plecy. Poczujesz rozciąganie w mięśniach czworobocznych.

### **19. Rozciąganie górnej części pleców, „wychylenie za krawędź balkonu”.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i lekko zgiętymi kolanami. Umieść kije pod podbródkiem i połóż go na klatce piersiowej. Poczujesz rozciąganie w mięśniach czworobocznych.

---

<sup>21</sup> Chodzi oczywiście o przeciąganie kijów za plecami, *przyp. tłum.*

<sup>22</sup> Chodzi o ruchy poziome, w tym wypadku trzymamy kije nad głową i przechylamy się w lewo i w prawo, *przyp. tłum.*

<sup>23</sup> Mięsień czworoboczny – duży mięsień idący od nasady czaszki do barku i połowy kręgosłupa, częściowo pokrywający najszerszy mięsień grzbietu, *przyp. tłum.*



## **20. Łączenie łopatek.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i lekko zgiętymi kolanami. Złap kije za plecami, na szerokość ramion i podnoś i opuszczaj kije, łokcie mając skierowane na boki. Poczujesz ruch i rozciąganie w łopatkach.

## **21. Krążenia ramion z kijami za plecami.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i lekko zgiętymi kolanami. Złap kije za plecami, na szerokość ramion i wykonuj krążenia ramion do przodu. Ten ruch rozluźnia szyję i okolice ramion.

## **22. Krążenia ramion z kijami przed sobą.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i lekko zgiętymi kolanami. Złap kije z przodu, na szerokość ramion i wykonuj krążenia ramion do tyłu. Ten ruch rozluźnia szyję i okolice ramion.

## **23. Rozciąganie łopatek przez podnoszenie kijów ponad głowę.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i lekko zgiętymi kolanami. Złap kije za plecami, na szerokość ramion i zegnij się do przodu, jednocześnie wypychając ręce przed siebie. To ćwiczenie rozciąga łopatki, okolice szyi i ramion.

## **24. Rozciąganie mięśni piersiowych przez obrót z kijami.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i z lekko zgiętymi kolanami. Złap kije na obu końcach. Celem jest wykonanie szerokich skrętów, wzmacnianych przez pchnięcie wykonane przez rękę znajdującą się z tyłu. Biodra biorą aktywny udział w ruchu. Wykonuj płynne obroty z jednej strony na drugą. Na koniec ruchu ponoś delikatnie przeciwległą stopę i kończ obrót na palcach. Oczy powinny śledzić obrót.

## **Ćwiczenia siłowe, na koordynację i rozgrzewające (1–5)**

Ćwiczenia siłowe, na koordynację i rozgrzewające są przeznaczone dla osób aktywnie ćwiczących, lecz – jeśli są wykonywane odpowiednio – mogą być również pomocne dla reszty osób. Przeprowadzanie tego rodzaju ćwiczeń z kijami jest odpowiednie dla rozwoju układu mięśniowego całego ciała. Wykorzystują one wagę ćwiczącego do stawiania oporu i do obciążania, natomiast kije pomagają w ich wykonaniu (Kiedy będziesz próbować brać się za te ćwiczenia, bądź niesamowicie ostrożny).

- 1. Narciarskie wypchnięcie** – ręce, całe plecy, mięśnie piersiowe, ramiona, mięśnie brzucha.

Wesprzyj się na kijach wbitych za Tobą. Umieść pięty daleko z przodu. Obniż się opierając się na rękach. Rozpocznij ruch od wypchnięcia bioder do przodu, trzymaj przy tym napiętą środkową część tułowia. Teraz użyj rąk, a po przejściu za rękojeść kija, podnieś się.

- 2. Pompki z kijami** – mięśnie piersiowe, ręce, dolne mięśnie pleców i mięśnie brzucha.

Oprzyj się na kijach ustawionych na szerokość ramion. Umieść nogi daleko z tyłu i opuść się na kijach, mając przy tym łokcie skierowane na zewnątrz. Podnieś się z tej pozycji używając rąk.

- 3. Wyskok z przeskokiem.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i z lekko zgiętymi kolanami. Wykonaj wyskok w górę, zrób „nożyce” nogami i odepchnij się pionowo na końcu skoku, ląduj miękko z jedną nogą z przodu, drugą z tyłu. Powtarzaj z pozycji dolnej<sup>24</sup>. Będziesz osiągać oszałamiające wysokości.

- 4. Klasyczny wyskok.**

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i z lekko zgiętymi kolanami. Wykonaj wyskok w górę i odepchnij się pionowo na końcu skoku. Będziesz osiągać oszałamiające wysokości.

- 5. Kijkowa sztuczka** – test całościowego rozciągnięcia okolic szyi i ramion, łopatek, pleców i nóg.

Trzymaj kije przed sobą i przejdź nad nimi nie zwalniając uchwytu. Przerzuć kije do przodu nad głową, ponownie – nie puszczaj ich. Teraz znów przejdź nad kijami i znów nie zwalniaj uchwytu. Kiedy dwukrotnie przerzucisz kije nad sobą i ani razu ich nie puścisz, to znaczy, że opanowałeś sztuczkę z sukcesem.

## **Szybki start, rozgrzewka z kijami i ćwiczenia gimnastyczne (1–8)**

Te ćwiczenia zapewnią Ci możliwość błyskawicznego rozpoczęcia marszu Nordic Walking. Z czasem możesz skupić się na dokładniejszym zaplanowaniu i dopasowaniu Twoich ćwiczeń z kijami.

---

<sup>24</sup> W jęz. ang. to ćwiczenie nazywa się po prostu „split jump”, co nie wymaga dopowiedzeń. Część opisu musiała zostać dodana przez tłumacza, *przyp. tłum.*

**1. Przysiady z oparciem na kijach** – powtarzaj 5–15 razy.

Trzymaj kije przed sobą, miej proste plecy i lekko zgięte nogi w kolanach. Wzrok kieruj przed siebie i wykonuj kontrolowane serie przysiadów. Jeśli jesteś wysportowany, możesz robić głębokie przysiady; jeśli dopiero rozpoczęłeś program, zatrzymuj się, gdy kolana zegną się do 90 stopni.

**1. Naprzemienne pchnięcia w miejscu** – powtarzaj 20 razy (10 i 10)

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i kolanami lekko zgiętymi w kolanach. Złap kije na środku i wykonuj nimi luźne ruchy do przodu i do tyłu.

**2. Otwieranie klatki piersiowej** – powtarzaj 5–15 razy.

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion, lekko zgiętymi kolanami i wyprostowanymi plecami. Poruszaj kijami poziomo od przodu do boków, aż będą za plecami i z powrotem do przodu.

**3. Wypychanie kijów w górę** – powtarzaj 5–15 razy.

Trzymaj kije przed klatką piersiową, złap je szeroko, dłońmi skierowanymi na wprost. Utrzymuj wyprostowane plecy i lekko zgięte kolana. Pompuj kijami w górę i w dół. Jeśli Twoja szyja i ramiona są wysportowane, możesz przenosić kije od klatki piersiowej za plecy. Prostuj ręce na koniec ruchu.

**4. Rozciąganie zewnętrznych mięśni pleców przy oparciu o kije** – 20 sekund.

Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Pochyl się do przodu i zegnij kolana. Oprzyj się na prostych rękach na kijach i opuść ramiona. Poczujesz rozciąganie w zewnętrznych mięśniach pleców i mięśniach piersiowych.

**5. Rozciąganie stawów biodrowych przy oparciu o kije** – 20 sekund na stronę.

Oprzyj się obiema rękami o kije. Zrób daleki wykrok do tyłu. Utrzymaj przednią, zgiętą nogę pionowo. Poruszaj biodrami w górę i w dół. Poczujesz rozciąganie w przedniej górnej ud, przy samych biodrach.

**6. Rozciąganie pośladków w pozycji stojącej, przez siadanie, bądź wstawanie** – 20 sekund na stronę.

Jedną ręką oprzyj się na kijach. Umieść piętę jednej ze stóp na kolanie drugiej nogi. Trzymaj plecy prosto, zegnij kolano podpierającej nogi i pochyl się do przodu. Możesz wykonywać to ćwiczenie również podczas siedzenia na ławce.

**7. Rozciąganie łydek – 20 sekund na każdą łydkę.**

Trzymaj kije przed sobą i połóż na nich całą stopę. Zarówno noga wspierająca, jak i ta rozciągana, powinna być lekko zgięta w kolanie. Teraz wypchnij biodra do przodu i pociągnij kije do siebie. Poczujesz rozciąganie w łydkach.

**Pamiętaj:**

- Zawsze wykonuj odpowiednią rozgrzewkę i gimnastykę z kijami przed i po uprawianiu Nordic Walking.
- Rozciąganie z użyciem kijów wykonuj z ostrożnością i dbałością o technikę.
- Wraz z własnym postępem w treningu, zwiększaj liczbę powtórzeń.
- Rób czasem przerwy w chodzeniu na wykonanie ćwiczeń gimnastycznych z kijami.

## **Paliwo niezbędne do efektywnego uprawiania Nordic Walking**

Świat jest pełen najróżniejszych diet i podręczników uczących odpowiedniego wyboru żywności i napojów. W tej dziedzinie nauczyłem się dwóch rzeczy, że dobre samopoczucie i energia są produkowane przez nieskazitelne, lekkie i odpowiednie jedzenie oraz, że wszystko co pretenduje do miana jedyne właściwego, absolutnego produktu, jest dla Ciebie szkodliwe.

Wysoko oczyszczony biały chleb, biały cukier, tłuszcz, mięso, słodycze, wypieki, itd. zużywają Twoją energię i pozostawiają uczucie zmęczenia. Jestem pewien, że w tym momencie sam jesteś w stanie bez problemu powiększyć listę tych „wyczerpujących” produktów.

Energia wytwarzana bez niepotrzebnego zmęczenia jest, np. przez drób, ryby i inne owoce morza, warzywa, owoce, tak jak i organiczne, czyli minimalnie rafinowane, produkty zbożowe. Konsumpcja produktów mlecznych o odpowiednio niskiej zawartości tłuszczu również zwiększy powyższą listę „dostarczycieli” energii.

Woda jest niesamowicie istotną substancją. Jesteśmy w stanie przetrwać bez jedzenia przez całkiem długi czas, ale bez wody (płynów) bardzo szybko zginiemy. Potrzebujemy wody, np. do:

- trawienia,
- wchłaniania składników odżywczych,
- krążenia krwi,
- usuwania odpadów,
- transportu składników odżywczych,
- utrzymywania temperatury ciała,
- zdrowego funkcjonowania komórek.

Nie zapominaj o dostarczaniu płynów, szczególnie wody, do organizmu.

### **Przykłady dobrego paliwa do Nordic Walking:**

- Jedz nieoczyszczane, świeże i jak najbardziej naturalnie pożywienie.
- Codziennie spożywaj surowe warzywa i owoce. Po zjedzeniu owoców poczekaj kilka godzin przed następnym posiłkiem.

- Spożywaj niskotłuszczowe produkty mleczne (jeśli możesz je konsumować).
- Pij dużo wody.
- Jedz najmniej tłuszczu jak to możliwe. Oczywiście tłuszcz jest potrzebny, ale nie przy każdym gryzie.
- Jedz najmniej słodczy, zawierających cukier, jak się da.
- Kończ posiłki przed tym, jak będziesz zupełnie pełny.

Ponadto, ciesz się posiłkami do granic możliwości i od czasu do czasu zafunduj sobie coś słodkiego. Czasami znacznie lepiej jest raz na jakiś czas oddać się rozkoszy niż ciągle obdarzać się smakołykami.

## Planowanie treningu Nordic Walking

Jeśli chciałbyś osiągać jakiegokolwiek dodatnie wyniki, będące rezultatem aktywności fizycznej, to musisz pamiętać, że w tym wypadku obowiązują identyczne zasady, jak podczas prób osiągnięcia każdego innego celu. Jeśli chcesz być dobry w czytaniu, matematyce czy rysowaniu, to musisz dużo czasu poświęcać na praktykę. Niektórzy z nas są mniej utalentowani od innych i muszą włożyć więcej wysiłku, by osiągnąć porównywalny efekt do osób „uprzywilejowanych”. Niemniej jednak, nagroda za wykonaną pracę czeka na członków obu tych grup. Więc, jeśli chcesz być wysportowany/zdrowy, musisz ćwiczyć, by osiągnąć swój cel.

Nie porównuj swojej sprawności do sprawności innych osób i nie próbuj kogoś gonić. Skoncentruj się na własnej kondycji. Na poprawie własnego zdrowia i polepszeniu sprawności. Przed rozpoczęciem tej świetnej aktywności fizycznej, jaką jest Nordic Walking, powinienes zwrócić uwagę na następujący rozdział.

Na początku tego rozdziału, traktującego o radzeniu sobie z planowaniem Nordicu, omówimy jak łatwo, w zasadzie, jest to zrobić. Nieustannie przecież planujemy elementy naszego życia. Jeżeli patrzymy na trójkąty reprezentujące podstawowe filary naszego życia, np. na trójkąt ukazujący wszystkie ważne związki międzyludzkie w naszym codziennym życiu, które wpływają na nasz stan emocjonalny, to jeśli którykolwiek z tych filarów nie jest utrzymany w zadowalającej kondycji, to znacznie pogorszy się nasza wydajność emocjonalna i staniemy się zmęczeni. Analogicznie sytuacja wygląda w podstawowych filarach naszej sprawności fizycznej (też podstawy życia) – ćwiczeniach, odżywianiu się i odpoczynku. Jeśli któryś z tych elementów jest regularnie zaniedbywany, to nasza sprawność fizyczna ulegnie pogorszeniu.

### Rozwój sprawności fizycznej I

Podczas ćwiczeń Twoja sprawność fizyczna, tak naprawdę, nie poprawia się, ale, zamiast tego, „kruszeje”. To znaczy, że po skończonych ćwiczeniach, Twój stan fizyczny jest „gorszy” niż przed ich rozpoczęciem. Celem treningu jest stymulowanie zarówno układu oddechowego, krwionośnego, jak i mięśni. Jeśli po ćwiczeniach dostarczysz organizmowi odpowiednią dawkę pożywienia i odpoczynku, to ciało „urazone” nadwyrężeniem, zawsze

trochę zwiększy swój poziom sprawności i wydolności fizycznej. Nic jednak nie zmienia się z dnia na dzień. Aby osiągnąć trwałe zmiany, trzeba ciągle „wymęczać” swój organizm.

## **Rozwój sprawności fizycznej II**

Co się stanie z Twoją sprawnością fizyczną, jeśli 1) nie dostarczysz sobie wystarczająco dużo snu i nie odżywisz wystarczająco organizmu pomiędzy ćwiczeniami, albo jeśli 2) zawsze ćwiczysz szaleńczo, wedle zasady „do pierwszej krwi”, albo jeśli 3) ćwiczysz za rzadko, np. „raz do roku, ale regularnie”? We wszystkich trzech sytuacjach istnieje ryzyko, że Twoja wydolność i ogólna sprawność się nie poprawi, przynajmniej nie w zauważalnym stopniu i na pewno nie nagle. Może się zdarzyć, że ćwiczenia wykonywane zbyt energicznie, bądź zbyt nieregularnie, nawet ograniczą Twoją sprawność. Jakie wnioski możemy z tego wyciągnąć? „Postęp osiąga się bez pośpiechu, przez regularne ćwiczenia, przy których trzeba docenić wartość naszego oleju napędowego – pożywienia i odpoczynku”.

## **Rozwój sprawności fizycznej III**

Jeśli wcale nie będziesz uprawiał żadnego wysiłku fizycznego, to krzywa Twojej sprawności będzie nieuchronnie zmierzała w dół.

Jaki jest Twój aktualny poziom sprawności?

- Jeśli przekroczyłeś próg 35 lat i dotąd, przez lata, nie ćwiczyłeś aktywnie, jeśli masz nadwagę, albo nie jesteś pewny stanu swojego zdrowia, to badania lekarskie zawsze będą zalecane przed rozpoczęciem regularnych ćwiczeń.
- Pamiętaj, że badania lekarskie, to nie test sprawnościowy, a test sprawnościowy to nie badania lekarskie.
- W tej książce został już omówiony test wydolnościowy, który w łatwy i relatywnie bezpieczny sposób pomoże określić poziom Twojej aktualnej sprawności. Korzystaj z niego, tylko gdy jesteś pewny swojego aktualnego stanu swojego zdrowia.



## Jak często powinieneś ćwiczyć?

Podstawowa zasada mówi, że:

- ćwiczenie raz w tygodniu, o intensywności powodującej lekką zadyszkę i potliwość, przez 30 minut, lub więcej, za jednym razem, pozwoli utrzymać Ci sprawność fizyczną na tym samym, aktualnym poziomie.
- Wykonywanie ćwiczeń dwa razy w tygodniu pozwoli Ci poprawić wydolność.
- Wykonywanie ćwiczeń trzy razy w tygodniu pozwoli Ci w znaczący sposób poprawić wydolność.

Wyżej wymienione zasady odnoszą się też do wytrzymałości i kondycji mięśni.

## Jaki opisywać ćwiczenia i odpowiedni ich poziom?

- a) Ćwiczenia o wydajności przystosowanej dla początkujących opatrzone są podpisem: PNR – pozwalają na rozmowę. Dodanie liter BZ = bez zadyszki (ZZM BZ) oznacza, że ćwiczenia są bezpieczne, lecz nierozwijające. Ponadto kod – JT (jednolite tempo) powinien być dodany do oznaczenia.
- b) Kod odpowiedni dla ćwiczeń treningowych to PPO (potliwość i przyspieszony oddech). Kiedy dodasz wyrażenie dobre samopoczucie, otrzymasz kod PPODS i będziesz miał wszystkie elementy potrzebne do rozwojowego planu ćwiczeniowego. Ponadto kolejny kod – JT (jednolite tempo) – powinien zostać dodany. Ćwiczenia utrzymywane w tym samym tempie powinny być podzielone na kolejne dwie kategorie – niskie i intensywne (JT niskie / JT intensywne). W obydwu przypadkach, osoba ćwiczy w jednolitym tempie, ale tempo osoby trenującej w „JT intensywnym” jest wyższe i szybsze.
- c) Osoba, która chce osiągnąć lepszą wytrzymałość i sprawność mięśni, ma bardzo dużą możliwość wyboru poziomu obciążenia. W dodatku do wyżej opisanych poziomów (ćwiczeń podstawowych i treningowych), osoba zainteresowana może wybrać ćwiczenia o zwiększonym tempie (ĆZT), jak i, tak zwane, ćwiczenia interwałowe (ĆI).

Ćwiczenia dotyczące tempa (ĆZT) muszą być częścią ćwiczeń o jednolitym tempie (JT). Na przykład: 45 minut o intensywności JT, może zawierać 3 x 2 minuty chodzenia ĆZT pod górę. Oznacza to, że podczas jednego wyjścia na kije, osoba chodząca podchodzi trzy razy pod wzniesienie, starając się utrzymać szybkie i wydajne tempo.

Ćwiczenia interwałowe, podczas chodzenia z kijami, można uprawiać również, w np. taki sposób: wykonując dwadzieścia (20) intensywnych odepchnięć kijami, łącznie dziesięć (10) razy podczas marszu z kijami. Opis tego ćwiczenia powinien być następujący: JT niskie 5km, zawierające 10 x 20 mocnych odepchnięć kijami.

### **Kiedy powinno się odpuścić sobie ćwiczenia Nordic Walking?**

Jeśli czujesz się wyjątkowo zmęczony, albo jeśli jesteś przeziębiony, masz grypę, kaszlesz, itd., to powinieneś pominąć wychodzenie z kijami. W innym wypadku istnieje prawdopodobieństwo, że Twoja choroba się przedłuży, wydolność się załamie i - w najgorszym wypadku – nawet wystąpią poważne komplikacje. Wznów ostrożnie trening dopiero po trzech zdrowych i sprawnych dniach.

### **Teren**

Dobrym sposobem do kontrolowania intensywności Nordic Walking, jest wybór odpowiedniego terenu do marszu z kijami. Schemat 5 pokazuje jak spadzistość terenu wpływa na intensywność marszu z kijami.

### **Schemat 5**

Opis wydajności ćwiczeń:

Teren	równy	zmienny	pagórkowaty	trudny (np. górzysty)
Typ ćwiczeń	wzmacniający zdrowie / wzmacniający wydolność	wzmacniający zdrowie / wzmacniający wydolność	wzmacniający wydolność / trening sportowy	trening sportowy

Puls (bpm – uderzenia/min):	105–115	115–140	140–165	powyżej 165
--------------------------------	---------	---------	---------	-------------

### Przez jak długi czas powinieneś wykonywać ćwiczenia?

- Pół godziny ciągłego chodu Nordic Walking może być rozważane jako podstawowy czas trwania sesji ćwiczeniowej. Jeśli doliczysz do tego czas spędzony na rozgrzewkę i rozciąganie przed i po chodzeniu z kijami, to łączne trwanie sesji wyniesie około 45 minut.
- Jeśli ćwiczenia mają rozwijać sprawność fizyczną, to powinny zawierać jeden długi marsz z kijami. Długość takiego ćwiczenia powinien wynosić mniej więcej 1–1.5 godziny.
- Sesja ćwiczeniowa prawdziwych zapaleńców może jednorazowo trwać nawet 2–3 godziny`.

### Planowanie

Schemat 5 i 6 dostarcza nieskomplikowanych porad do planowania treningu Nordic Walking. Celem planowania jest utrzymanie Cię na właściwej drodze, którą można najlepiej opisać słowem „regularność”. Ponadto planowanie sprawi, że Twoje sesje treningowe będą miały konkretny cel. Niemniej jednak, nie chodzi o to, aby zmienić Nordic Walking w stresujące zobowiązanie; rzecz jest we wniesieniu pozytywnego nastawienia do ćwiczeń. Pamiętaj, że, raz na jakiś czas, potrzebujesz przejść się powoli i rozkoszować samą istotą, faktem chodzenia.

Niezależnie od poziomu Twojej wydolności, nie jest wskazane, aby chodzić jednolitym tempem, ale na maksymalnych obrotach. Jeśli czujesz się zmęczony, to wolniejszy i spokojniejszy, poprawiający nastrój, marsz z kijami, jest bardziej efektywny niż intensywne i mozolne ćwiczenia. Pamiętaj, że nawet zawody biegowe nie są wygrywane przez tych, którzy przebiegną największą ilość kilometrów na pełnej prędkości. Mądrzy ludzie znają wartość odpoczynku, ale też nigdy nie przegapiają okazji. Naucz się słuchać swojego ciała, ale nie pozwól mu na lenistwo.

Osiągnięcie odpowiedniej równowagi pomiędzy uczuciem zmęczenia, a pokusą lenistwa i wygody, nie jest łatwa do osiągnięcia. Prawdą jest też, że jeśli będziesz wytrwały,

to będzie coraz więcej dni, w których poczujesz, że możesz zwiększać tempo, praktycznie bez ograniczeń i nie czuć przy tym zmęczenia. Ciesz się tym uczuciem!

W schemacie 7 znajdziesz podsumowanie odpowiedzi na pytanie, jak często powinno się chodzić z kijami. Jeżeli nie jesteś przyzwyczajony do regularnych ćwiczeń, a poziom Twojej aktywności jest równy zero (schemat 6), wtedy, pod żadnym pozorem, nie powinieneś rozpoczynać przygody z Nordic Walking od chodzenia cztery razy w tygodniu. Najprawdopodobniej osiągnąłbyś takie rezultaty:

- nieznośny ból mięśni,
- utrata zapału i zakończenie kontaktów ze sportem.

Zwróć uwagę, że na poziomie poprawiania zdrowia, regularność może oznaczać nawet jeden zaplanowany trening w tygodniu. To prawda – jedna dawka ćwiczeń na tydzień. Kiedy Twój entuzjazm będzie wzrastał, to łatwo będzie zwiększyć również dawkę. Jeżeli Twój poziom aktywności wynosił zero, to chcąc zapewnić sobie długotrwały „związek” z Nordic Walking, wybierz raczej jedną, niż dwie, sesję treningową. Chodzenie dwa razy w tygodniu może okazać się za dużym krokiem na start.

Na poziomie ćwiczeń wzmacniających wydolność, jesteś już przyzwyczajony do treningów kilka razy w tygodniu. Przed zwiększeniem liczby sesji treningowych, zastanów się, czy nie możesz zwiększyć jakości aktualnych ćwiczeń. Nawet na tym poziomie powinno się postępować ostrożnie. Życie jest długie. Masz dużo czasu. Jeśli jednak czujesz, że jesteś w wystarczająco dobrej formie, aby podjąć wyzwanie, wtedy – idź za ciosem!

Na poziomie treningu sportowego jesteś przyzwyczajony do częstych i jeszcze częstszych ćwiczeń. Marsze z kijami o różnym tempie i w różnym terenie z pewnością pozwolą Ci się odrodzić.

## **Jak zacząć?**

Przede wszystkim określ poziom swojej sprawności używając schematu 6. W sekcji 1, 2 i 3, porównasz „poziom sprawności” (1) i „częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej” (2) i wtedy będziesz w stanie określić Twój „kwalifikator poziomu ćwiczeń” (3). Na przykład, jeśli, uznasz siebie za osobę ćwiczącą regularnie, i, średnio, ćwiczysz raz w tygodniu, wtedy okaże się, że poziom Twoich ćwiczeń to poprawiające zdrowie.

Możesz też ułatwić proces sprawdzania stanu Twojej wydolności poprzez zrobienie testu wydolnościowego (zobacz rozdział 8 – „Sprawdzanie poziomu wydolności fizycznej

osiągniętej przy pomocy Nordic Walking”). W tym wypadku użyj schematu 2 zawartego we fragmencie o Nordic Walking. To pozwoli Ci przenieść rezultat testu bezpośrednio do schematu 6, sekcji 3, „kwalifikator poziomu ćwiczeń”. Ponadto te wskazania pomogą Ci określić Twój poziom ćwiczeń i rekomendacje dotyczące ilości sesji treningowej ze schematu 6.

Punkt 4 w schemacie 6 pokazuje sumę ćwiczeń w roku. Kiedy zagłębisz się w tę tabelę, zauważysz, że ćwicząc regularnie, raz w tygodniu, osiągniesz łącznie 52 sesje treningowe w roku. Oznacza to – rzeczywiście – więcej niż 0! Tak jest, regularnie praktykowana, jedna sesja w tygodniu, zmieni drastycznie odczyty tabeli. Jeden, regularny, dodatkowy trening w tygodniu zwiększa ilość podstawowych ćwiczeń o 50 % w porównaniu z poprzednim wynikiem! To jest bardzo zachęcający i stymulujący przykład. Więc, nawet przy tak małej zmianie możesz całkowicie odmienić efekt końcowy! Ruch to to, co się liczy!

## Schemat 6

### Planowanie Nordic Walking, plan roczny

<b>1. Poziom sprawności</b>	Pasywny	Pasywny	Rozwojowy	Entuzjastyczny	Aktywny
<b>2. Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej</b>	0 sesji ćwicz. w tygodniu	1 sesja ćwicz. w tygodniu	2 sesje ćwicz. w tygodniu	3 sesje ćwicz. w tygodniu	4 sesje ćwicz. w tygodniu
<b>3. Kwalifikator poziomu ćwiczeń</b>	<b>Planowanie</b>				
<b>Trening sportowy 3 – 4 sesje</b>				3 razy w tygodniu	4 razy w tygodniu
<b>Ćwiczenia wzmacniające wydolność 2 – 3 sesje</b>			2 razy w tygodniu	3 razy w tygodniu	

<b>Ćwiczenia wzmacniające zdrowie 1 – 2 sesje</b>		1 raz w tygodniu	2 razy w tygodniu		
<b>Łączna roczna liczba sesji treningowych</b>	0	52	104	156	208

## Schemat 7

### Podstawowe zasady planowania treningów

1. Ćwiczenia wzmacniające zdrowie: **1–2 sesje treningowe / tydzień.**
2. Ćwiczenia wzmacniające wydolność: **2–3 sesje treningowe / tydzień.**
3. Trening sportowy: **3–4 sesje treningowe / tydzień.**

### Uwaga!

Podczas planowania i wprowadzania w życie planów treningowych, należy pamiętać, że w trakcie wysiłku, każdy lek może mieć wpływ na nasze ćwiczenia. Obejmuje to, m.in. leki na receptę, przepisane na choroby krążenia, leki na astmę i przypadki psychiatryczne. Głównie są to leki wpływające na ciśnienie krwi, które zazwyczaj obniżają tętno. Puls może być większy, lub mniejszy i z tego powodu każdy, kto bierze leki powinien porozmawiać o ustaleniu odpowiedniego poziomu wysiłku związanego z Nordic Walking z fizjoterapeutą, lub inną osobą profesjonalnie zajmującą się opieką zdrowotną i będącą świadomą stanu pacjenta.

## Epilog

Pisanie tej książki było miłym doświadczeniem. Podczas procesu jej powstawania, często musiałem wychodzić na dwór i utwierdzać się w przekonaniu, jak dobrą zabawą naprawdę jest Nordic Walking. Każdy z tych momentów, spędzonych z kijami, tylko umacniał mnie jeszcze bardziej w tym przeświadczeniu. Nordic Walking faktycznie jest najlepszą aktywnością fizyczną na Ziemi. Najbardziej efektywną, leczniczą i najbezpieczniejszą! Nordic Walking jest jak dobra książka. Chcesz go zabierać wszędzie ze sobą, ponieważ sprawia, że czujesz się świetnie. To jest właśnie powód, dla którego tak łatwo nosi się kije.

*Życzę Ci najszcześniejszych chwil podczas wycieczek z Nordic Walking!*

*Marko Kantaneva.*

### **Sprostowanie:**

Informacje dotyczące wspomnianych planów treningowych i zestawów ćwiczeń z kijami, opierają się na najlepszej możliwej wiedzy autora, którą posiadał w czasie pisania tej książki. Każdy kto zamierza skorzystać z instrukcji dostarczonych w tych programach, tak jak i z innych zaleceń zawartych w tej publikacji, robi to na własne ryzyko. Autor i wydawca nie są odpowiedzialni za żadne możliwe uszkodzenia, bądź wypadki, które mogą być następstwem korzystania ze wskazówek umieszczonych w tej książce.





## Bibliografia<sup>25</sup>

1. American College of Sports Medicine. Position Stand: *The recommended quantity and quality of use for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults* (Zalecana ilość i jakość ćwiczeń niezbędnych dla rozwoju i utrzymania odpowiedniego krążenia i sprawności mięśni oraz rozciągnięcia u osób dorosłych), „Med Sci Sports” 30(6), 975-991, 1998.
2. Anttila, Holopainen, Jokinen, *Sauvakävely ja säännöllisen sauvakävelyharjoittelun vaikutus niska-hartiaseudun oireisiin, kaula – ja rintarangan liikkuvuuteen ja aerobiseen peruskestävyyteen* (Chodzenie z kijami, wpływ 12 tygodni regularnych ćwiczeń z kijami na objawy bólowe szyi i ramion, na mobilność kręgosłupa szyjnego i piersiowego oraz na wydolność aerobową), „Fysioterapian opinnäytetyö. Helsingin IV terveydenhuolto-oppilaitos”, 1999.
3. Brunelle, Miller, „Res Quart Sport” 69 (1), A30, 1998.
4. Butts, Knox, Foley. *Energy cost of walking on a dual-action treadmill in men and women* (Zapotrzebowanie energii dla kobiet i mężczyzn podczas chodzenia na dwupoziomowej bieżni), „Med Sci Sports” 27(1), 121-125, 1995.
5. Church, Earnest, Morss. *Field testing of physiological responses associated with nordic walking* (Badania terenowe reakcji fizjologicznych na Nordic Walking), „Res Quart Sport” 73(1), 296-300, 2002.
6. Collins, Langbein, Orebaugh, Bammert, Hanson, Reda, Edwards, Littooy, *Polestriding use and vitamin E for management of peripheral vascular disease* (Użycie kijów i witaminy E w leczeniu chorób tętnic obwodowych), „Med Sci Sports” 35(3), 384-393, 2003.
7. Foley, *The effects of Cross Walk (R)'s resistive arm poles on the metabolic costs of treadmill walking* (Wpływ chodzenia przelajowego z oparciem na kijach na metabolizm podczas chodzenia po bieżni), „Thesis”, Wisconsin-La Grosse, 1994.
8. Gullstrand, Svedenhag, *Akuta fysiologiska effekter vid gång på löpband med och utan stavar. Rapport av Korpen. I samarbete med RF Elitidrottscentrum, Bosön, Lingö och Fysiologiska kliniken*, Stockholm 2001.

---

<sup>25</sup> Niestety żadna z wymienionych tu prac nie została dotąd przełożona na język polski. Z powodu braku tłumaczeń i troski o zachowanie rzetelnej informacji bibliograficznej, przetłumaczone tu zostały tylko tytuły, które widnieją w nawiasach, jako alternatywa dla oryginalnej nazwy.

9. Hendrickson, *The physiological responses to walking with and without Power Poles® on treadmill ise* (Fizjologiczne efekty chodzenia z i bez kijów Power Pole® na bieżni), „Thesis” Wisconsin-La Grosse 1993.
10. Jacobsen, Caldwell, Kulling, *Comparison of hiking sticks use on lateral stability while balancing with and without load* (Porównanie użycia kijów do trekkingu względem stabilności bocznej podczas utrzymywania równowagi z i bez obciążenia), „Perceptual and Motor Skills”, 85, 347-350, 1997.
11. Jordan, Olson, Earnest, Morss, Church, *Metabolic cost of high intensity poling while nordic walking versus normal walking* (Koszt energii podczas intensywnego marszu Nordic Walking oraz podczas intensywnego, normalnego chodzenia), „Med Sci Sports” 33(5), May 2001, S86.
12. Kantaneva, Kasurinen, *Sauvakävelystä Sauvalikuntaan* ( Zastosowanie kijów w Nordic Walking i innych dyscyplinach sportowych), X-Masters, 1999.
13. Kantaneva, Kasurinen, *Keppijumppa*, Gummerus Oy 2001.
14. Kantaneva, Kasurinen, Laukkanen, *Sauvakävely ja muu sauvaliikunta*, Gummerus Oy 2001.
15. Karawan, *The effects of twelve weeks of walking or exert-riding on upper body muscular strength and endurance* (Skutki 12 tygodni chodzenia lub chodzenia z kijami Exertrider na wydolność i siłę mięśni górnej partii ciała), „Thesis”, Wisconsin-La Grosse 1992.
16. Karvonen, Mörsky, Tolppala, Varis, *Sauvakävelyn vaikutukset niska-hartiaseudun kipuihin toimistotyöntekijöillä* (Skutki chodzenia z kijami na ból w szyi i ramionach u pracowników biurowych) „Fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyö, Mikkelin Ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden koulutusyksikkö”, 2000.
17. Knight, Merrel, Caldwell, *Kinematic effects of hiking poles ise in simulated uphill backpacking* (Kinemtyczne skutki użycia kijów trekkingowych w stymulacji chodzenia po górach z plecakiem), „Communication to the 3rd North American Congress on Biomechanics”, Waterloo, ON, Canada 1998.
18. Knox, *Energy cost of walking with and without arm activity on the Cross Walk dual motion cross trainer* (Koszt energetyczny chodzenia z i bez użycia rąk podczas marszu przełajowego z dwuruchowym treningiem), „Thesis”, Wisconsin-La Grosse 1993.

19. Koskinen, Kärki, Virtanen, *Sauvakävelystä voimaa ja tasapainoa. Säännöllisen sauvakävelyharjoittelun yhteys ikääntyvän vähän liikkuvan työntekijän lihasvoimaan ja pystyasennon hallintaan.* (Moc i równowaga jako efekt Nordic Walking). „Fysioterapian opinnäytetyö, Helsingin ammattikorkeakoulu, Fysioterapian koulutusohjelma”, 2003.
20. Langbein, Collins, Orebauch, Malouney, Williams, Littooy, Edwards, *Increasing ise tolerance of persons limited by claudication pain using polestriding* (Zwiększanie tolerancji na ból u osób ograniczonych przez chromanie przestankowe za pomocą odpychania się kijami), „J Vasc Surg” 35, 887-893, 2002.
21. Larkin, *Aerobic responses to 12 weeks of exertriding or walking training in sedentary adult women* (Aerobowe efekty 12 tygodni chodzenia z kijami Exertrider, bądź zwykłego chodzenia u dorosłych kobiet o siedzącym trybie życia), „Thesis”, Wisconsin-La Grosse 1992.
22. Moran, Pearl, *Getting Stronger* (Stawać się silniejszym), Shelter Publications. Inc, 1986.
23. Morss, Church, Earnest, Jordan, *Field test comparing the metabolic cost of normal walking versus walking with nordic walking* (Test terenowy porównujący spalanie kalorii przy normalnym chodzeniu i Nordic Walking), „Med Sci Sports” 33(5), May 2001, S23.
24. Oja, Mänttari, Pokki, Kukkonen-Harjula, Laukkanen, Malmberg, Miilunpalo, Suni, *UKK-Walk test – Tester guide* (Test sprawnościowy UKK – Przewodnik uczestnika), UKK Institute for Health Promotion Research 2001.
25. Parkatti, *Functional capacity from Nordic Walking among elderly people* (Sprawność funkcjonalna ludzi starszych po Nordic Walking), Jyväskylä 2002.
26. Porcari, Hendrickson, Walter, Terry, Walsko, *The physiological responses to walking with and without Power Poles® on treadmill ise* (Fizjologiczne efekty chodzenia z i bez kijów Power Pole® na bieżni), „Res Quart Sports” 68(2), 161-166, 1997.
27. Porcari, *Pump up your walk* (Podkreć swoje chodzenie), „ACSM’s Health and Fitness Journal” Jan/Feb, 25-29, 1999.
28. Posteri, *Aktiivinen ja elämään suuntautuva vanheneminen – kokous* (Sprawność funkcjonalna ludzi starszych po Nordic Walking), Jyväskylä 2002.

29. Ripatti, *Einfluss eines Nordic Walking trainings programms auf die sportartspezifische leistungsfähigkeit* (Wpływ programów treningowych Nordic Walking na wykonywanie konkretnych sportów), Köln 2002.
30. Rodgers, Vanheest, Schachter, *Energy expenditure during submaximal walking with triders®* (Wydatek energetyczny podczas submaksymalnego chodzenia z triders®), „Med Sci Sports” 27(4), 607-611, 1995.
31. Schwameder, Roithner, Muller, Niessen, Raschner, *Knee joint forces during downhill walking with hiking poles* (Siły działające na staw kolanowy podczas schodzenia ze wzniesienia z kijami trekkingowymi), „J Sports Sci” 17, 969-978, 1999.
32. Stoughton, *Psychological profiles before and after 12 weeks of walking or Exertrider training in adult women* (Profile psychologiczne dorosłych kobiet przed i po 12 tygodniowym treningu normalnego chodzenia, bądź chodzenia z kijami Exertrider), „Thesis”, Wisconsin-La Grosse 1992.
33. Walter, Porcari, Brice, Terry, *Acute responses to using walking poles in patients with coronary artery disease* (Ostre reakcje na marsz z kijami u pacjentów dotkniętych chorobą wieńcową), „J Cardiopulm Rehabil” 16, 245-250, 1996.