

# Nordic Walking – coś więcej niż tylko spacery

# 14



Ewa Worotyńska Kos  
Psycholog, doradca zawodowy, instruktor Nordic Walking

Od pewnego czasu niepokoi mnie, jak funkcjonuje wielu współczesnych ludzi. Budzik, szybka kawa, pośpiech do pracy, korki i stres, siedzący tryb pracy w biurze, szybki lunch, słodkie przekąski, w chwilach wolnych skrolowanie mediów społecznościowych, a na dobranoc ulubiony serial w *Netflix* z paczką chipsów.

Ciągle gdzieś się śpieszymy, brakuje nam czasu aby przygotować wartościowy posiłek, zjeść go w spokoju. O aktywności fizycznej nawet nie wspomnę. Jest to takie bezrefleksyjne życie na autopilocie. Ten styl życia i współczesna gonitwa za dobrobytem, karierą i przyjemnościami w dłuższej perspektywie prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia nie tylko fizycznego, ale i psychicznego.

Nasze cywilizowane społeczeństwo XXI wieku cierpi na choroby, które jeszcze niedawno należały do rzadkości. Można tutaj wymienić otyłość, cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, schorzenia układu krążenia oraz nerwowego, osteoporozę, alergię, nowotwory, depresję. Badania przeprowadzone przez International Obesity Task Force (IOTF) wykazały, że aż 155 mln dzieci na świecie ma nadwagę!

Gdy analizujemy statystyki umieralności, choroby cywilizacyjne stanowią 80% przyczyn zgonów i są odpowiedzialne za pogorszenie jakości życia.

## **Czy jesteśmy w stanie coś z tym zrobić?**

Z całą pewnością możemy zrobić dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego bardzo dużo. Przede





Chyba każdy z nas wie, że aktywność fizyczna przynosi niezwykle korzyści i stanowi strategię profilaktyki występowania chorób fizycznych i psychicznych. Na przykład w Niemczech intensywne spacerowanie są jedną z metod wychodzenia z depresji osób leczących się w ośrodku chorób psychicznych. Lekarze i psychoterapeuci zauważyli, że pewna dawka ruchu dozowana każdego dnia jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania i przynosi korzyści jako element terapii wspomagającej w leczeniu zaburzeń depresyjnych. W badaniu pacjentów cierpiących na depresję możemy zauważyć, że odpowiedź terapeutyczna wywołana wysiłkiem fizycznym była porównywalna do leczenia klasycznym lekiem przeciwdepresyjnym. Nic dziwnego, ponieważ aktywność fizyczna pomaga w procesach wpływających na plastyczność synaps i neurogenezę. Dla mnie chodzenie i wykonywanie na świeżym powietrzu różnych ćwiczeń z kijami to darmowe lekarstwo na smutek, złość, stres, trudności dnia codziennego. To także niezły zastrzyk endorfin i dobrej energii. Nie wspomnę o lepszym samopoczuciu fizycznym.

Jak wspomniałam, kiedyś nie lubiłam aktywności fizycznej, ale myślę sobie, że bardziej nie lubiłam forsownych treningów, po których nie miałam na nic siły. Okazuje się, że znacznie lepiej oddziałuje 20 minutowy, lecz codzienny spacer, niż dwugodzinne intensywne ćwiczenia na siłowni raz w tygodniu. A więc ruch ma być częsty, niekoniecznie intensywny. Najlepiej na świeżym powietrzu. Dla mnie to było zupełnie odkrywcze – nie muszę się forsować, ale mogę z przyjemnością iść do lasu z kijami nawet na 20 – 30 minut!

### **Czym jest Nordic Walking?**

Jest to rozbudowane chodzenie, w którym do odpychania używane są również ręce, w których trzymamy kiję. Lekarze i fizjoterapeuci polecają tę dyscyplinę praktycznie każdemu, niezależnie od stopnia sprawności fizycznej i wieku. Jedną z ogromu zalet Nordic Walking jest to, że nie ma praktycznie żadnych przeciwwskazań do uprawiania tego sportu.

Niewiele jest dyscyplin sportowych, które tak harmonijnie rozwijają całe ciało jak Nordic Walking.

Podczas prawidłowego treningu pracuje 90% wszystkich twoich mięśni, podobnie się dzieje podczas treningów pływania. Natomiast przewagą nordika jest to, że nie potrzebujemy tutaj basenu!

#### Nordic Walking:

- poprawia sylwetkę, przeciwdziała garbieniu się;
- poprawia kondycję wszystkich głównych grup mięśniowych;
- zbawiennie oddziałuje na kręgosłup;
- rozwija wydolność tlenową i naczyniową, wzmacnia serce i reguluje ciśnienie;
- jest sportem dla każdego ( starsi, młodszy, dzieci, profesjonalni sportowcy i ci lubiący ćwiczenia);
- można go uprawiać gdziekolwiek i kiedykolwiek – w parkach, lasach, na plażach ( ważne jest by nawierzchnia była miękka, nie polecam asfaltu);
- ruchy nordikowe są całkowicie naturalne i funkcjonalne;
- wspomaga odchudzanie;
- zapobiega osteoporozie;
- podczas nordikowych spacerów można rozmawiać z innymi, co buduje relacje i sprzyja integracji interpersonalnej.

Istotą Nordic Walking jest harmonijne zaangażowanie niemal wszystkich partii mięśniowych – rąk, nóg, barków. Prawidłowe chodzenie wspiera pracę kręgosłupa i stawów, zwiększa elastyczność, poprawia wydolność.

Muszę tutaj wspomnieć, że samo chodzenie z kijami bez odpowiedniego odepchnięcia, angażuje tylko nogi, reszta ciała praktycznie się nie rusza. Przez to Nordic Walking w opozycji do normalnego chodzenia jest bardziej męczący niż nam się wydaje. Prawidłowa technika angażuje pracę większości mięśni i wzmacnia stawy, ma korzystny wpływ na wszystkie układy i zwiększa pułap tlenowy. Badania pokazują, że pozytywnie oddziałuje na nastrój, czego jestem najlepszym przykładem.

#### Reasumując

Zwiększenie aktywności fizycznej oraz poprawa wydolności organizmu to podstawowe cele, które powinniśmy sobie postawić dbając o własne zdrowie psychiczne i fizyczne.

Nordic Walking jest skuteczną, a zarazem przyjemną aktywnością fizyczną i coraz popularniejszym sportem na świecie. Według mnie jest to zdecydowanie najlepszy trening zawierający „wszystko w jednym”. Rozwija wydolność, rozbudowuje mięśnie, zwiększa siłę oraz rozciąga. Nie potrzebujesz żadnych dodatkowych ćwiczeń, aby w pełni zaktywować swoje ciało. Ponadto,

poprzez polepszenie funkcjonowania, Twoje ogólne zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne również ulegnie poprawie. Mogę powiedzieć, że osoby chodzące z kijami tętnią życiem bez względu na wiek! Obserwuję również stały wzrost poziomu „szczęśliwości”, wigoru i witalności u tych osób. Ten „nordikowy spacer” jest jednym z głównych elementów detoksu, jaki funduję psychice i ciału. Nordic doskonale przewietrza umysł ze smutków, złych myśli i zniechęcenia.

Jeżeli pracujesz przed komputerem, w zamkniętych pomieszczeniach, zaczynasz się garbić, masz ból pleców, przybierasz na wadze, ta aktywność harmonijnie Cię rozwinie. Po pierwsze, wyprostujesz się, poprawisz pracę swojego kręgosłupa, schudniesz. Jest to sport, który nie powoduje żadnych kontuzji. Jest ogólnie dostępny i tani. Nie musisz płacić za wstęp, salę, basen, kort i treningi. Co więcej, nie potrzebujesz jakiegoś specjalnego ubrania, wystarczy dostosować swój strój do pogody i założyć wygodne buty. Jedynym wydatkiem są kij, które możesz nabyć za około 200-250 zł. Warto też poszukać grupy nordikowej w Twojej okolicy z instruktorem, który nauczy Cię prawidłowej techniki.

