

10 powodów, by polubić nordic walking. Na co pomaga marsz z kijkami?

Marsz z kijkami pomaga w odchudzaniu, wspiera pracę nad zgrabną sylwetką i może być uprawiane przez każdego. Zalet jest znacznie więcej. Sprawdź, na co jeszcze pomaga nordic walking!

Nordic walking to prawdziwy fenomen. W krótkim czasie ludzie z kijkami opanowali parki, leśne ścieżki i górskie szlaki. To sport, który wspiera rozwój całego ciała, a dzięki niskiej intensywności wysiłku i kijkom, które pomagają w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała jest zalecany nie tylko osobom młodym i w pełni sprawnym, ale także seniorom.

Nordic walking – jak chodzić z kijkami?

Warto jednak pamiętać o kilku podstawowych zasadach, by chodzenie z kijkami było naprawdę przyjemne i zdrowe. Podstawą jest bowiem odpowiednia technika. Nordic walking jest zbliżony do najbardziej naturalnej formy ruchu, czyli chodu. Nasze ramiona poruszają się naprzemiennie i asymetrycznie w stosunku do pracy nóg. Jeśli więc prawa stopa jest z przodu, to prawe ramię powinno być wychylone w tył. Zaczynając zabawę z kijkami weźmy je w dłonie i na początek nie wbijając ich w ziemię, ani nie zaciskając dłoni na uchwycie, przejdźmy kilkanaście metrów swobodnie poruszając ramionami.

Następnym krokiem jest ustawienie kijków. Wbijamy je pod kątem ok. 60 stopni pod punkt ciężkości ciała. Maszerując naciskamy na kijek wspierając się na nim. Ruch kończy się przy linii biodra, gdy poczujemy, że już nie odpychamy się nim do przodu. Sylwetka powinna być wyprostowana, plecy proste, brzuch wciągnięty, broda lekko uniesiona, tak jakbyśmy spoglądali na linię horyzontu.

Ważna jest też praca ramion. Poruszają się one w stawie barkowym i łokciowym. Technika jest ważna, gdyż właśnie odpowiednia sylwetka i zaangażowanie wielu partii mięśniowych jest podstawą naszego sukcesu, czyli spalaniu większej ilości kalorii, unikaniu kontuzji, wzmacnianiu ciała i kształtowanie wyprostowanej sylwetki, która dobrze służy naszemu kręgosłupowi.

1. Poprawa samopoczucia

Podczas aktywności fizycznej nasze ciało produkuje endorfiny. To substancja nazywana hormonem szczęścia. Dzięki temu nasze ciało stopniowo uwalnia się od stresu.

2. Lepsze dotlenienie

W czasie nordic walkingu nasz organizm pobiera o około 20% więcej tlenu niż w czasie zwykłego spaceru. Potrzebuje go, by dotlenić mięśnie, ale zyskuje na tym także nasz mózg.

3. Spalanie kalorii

Regularne marsze z kijkami wspierają spalanie tkanki tłuszczowej. Godzina nordic walking pozwala spalić około 400 kcal (zależnie od masy ciała i intensywności treningu), podczas gdy tradycyjny spacer 280 kcal. Osoby otyłe docenią kijki także za to, że marsz z nimi nie obciąża tak stawów jak na przykład bieganie.

4. Wzmocnienie mięśni i kości

Marsz z kijkami doskonale stymuluje mięśnie i kości do rozwoju. Dzięki temu osoby aktywne fizycznie i stosujące zrównoważoną dietę są mniej narażone na osteoporozę.

5. Utrzymanie kręgosłupa w dobrej kondycji

Odpowiednia technika, o której pisaliśmy na początku, sprzyja prawidłowej pracy kręgosłupa podczas marszu. Kształtujemy w ten sposób dobre wzorce ruchowe.

6. Aktywacja do 90% mięśni

Chodzenie z kijkami angażuje więcej grup mięśniowych niż zwykły spacer.

Utrzymywanie wyprostowanej sylwetki, aktywna praca rąk, nóg bioder sprawiają, że nasze ciało otrzymuje ważny impuls do rozwoju tkanki mięśniowej. Szacuje się, że podczas dziarskiego spaceru z kijkami wzmacniamy nawet do 90% mięśni, w tym niemal wszystkie posturalne (biorą udział w utrzymywaniu prawidłowej, pionowej postawy).

7. Wzmocnienie serca

Wysiłek fizyczny o niezbyt wysokiej intensywności jest ważny dla zdrowia naszego serca, które podczas takiej aktywności musi pompować więcej krwi do mięśni. U osób regularnie uprawiających sport, tętno spoczynkowe obniża się. To oznacza, że pojemność serca się zwiększa i musi się ono rzadziej kurczyć, by przepompować potrzebną ilość krwi.

8. Prosta i łatwo dostępna aktywność

Nordic walking możemy trenować na chodniku, w parku, lesie – praktycznie o każdej porze roku. Wystarczą tylko kijki, strój nie krępujący ruchu i pozytywne nastawienie.

9. Nordic walking jest tani

Aby zacząć przygodę z nordic walking wystarczą niedrogie kijki (ich ceny zaczynają się od 30 zł). Ubrać możemy się tak, jak na spacer: wygodne buty na płaskiej i elastycznej podeszwie oraz wygodna luźna odzież dostosowana do pogody.

10. Seniorze, polub nordic walking

Nordic walking to aktywność doskonała dla seniorów. Ruch jest prosty, intuicyjny. Poruszając się z kijkami minimalizujemy ryzyko kontuzji i upadku. Stawy nie są tak bardzo obciążone, a nasz aparat mięśniowy i oddechowy odpowiednio stymulowany.