

Álmaink teljesülhetnek – nordic walkinggal

Ki ne szeretne kifogástalan alakot, ugyanakkor álomkarriert, sok pénzt, mindezek mellé pedig kiegyensúlyozottságot és kifogyhatatlan energiát? De ki akarna mindeközben lemondani a finom ételekről és a lustálkodásról? Inkább feladjuk? Van megoldás! Mintegy 10 évvel ezelőtt Finnországban profi sportolók kifejlesztették a sífutásból a nordic walkingot, amely segít a kiváló kondíció elérésében, s így abban is, hogy vágyott céljainkat meg tudjuk valósítani.

Ez az új sport igen gyorsan népszerű lett északon, 2000-ben már az év sportja volt Finnországban. Azóta is töretlen a sikere, nincs kontinens, ahol ne lennének hívei. Itt, Európában, már teljesen természetes a nordic walking – bottal gyalogló emberek látványa, a legtöbb hódolója Ausztriában van. De ma már Japánban is lehet „4 lábú” embereket látni, sőt már Tunéziában is kezdik szokni a látványt. Nagy élmény mezítláb a tengerparti főnyenyen, a felkelő nap fényében, a tenger halk és megnyugtató ritmusú hullámszásától kísérve gyalogolni. Próbálja ki mindenki!

Mi is az a nordic walking?

A sport lényegét a két speciálisan erre a célra kifejlesztett bot jelenti, ezeknek a botoknak a helyes használata biztosítja az előnyöket számunkra. Ezért érdemes az alapokat szakértő edzőtől megtanulni, és utána már csak rajtunk múlik, mikor, kivel, mennyit gyalogolunk. A szakedző tud a helyes botméret kiválasztásában is segíteni, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy hatékonyan edzhessünk, és közben ne tegyünk kárt az ízületeinkben, inainkban, izmainkban.

A nordic walking botok használatával a test izmainak 90 százaléka dolgozik és ez az intenzitás az, ami

annyira hatékonyá teszi. Ráadásul eközben a káros hatások, megterhelések csökkennek!

Miért érdemes nordic walkingolni?

Mozgékonyá teszi az ízületeket

Kutatások bizonyítják, hogy a botok használata által a sétáláshoz képest 10-15 százalékkal kisebb teher nehezedik a csípő- és térdízületekre. Ezért remek sport a nordic walking azoknak, akik nem futhatnak, túlsúlyosak, sérülésből lábadoznak, idősebb-

A helyes diagonál lépés



A botok a testtel párhuzamosan haladnak, a kézfej lazán nyitva



A mozdulatsor vége. Fontos, hogy a kar mindig vállból mozogjon!

>>> Az 1-1 technika



Az 1-1 technikánál a két botot egyidejűleg szúrjuk a földbe...



...egyszerre visszük hátra...



2007 áprilisában, a Looser csúcsán



A jó bot nem megfizethetetlen

bek vagy kismamák. Mindazoknak kiváló, akik hatásos, mégis ízületkímélő edzésformát keresnek.

Emellett a helyes technikával végzett mozgás növeli az ízületek mozgási rádiuszát, vagyis hajlékonyabbá teszi testünket, segíti az ízületi kenőanyagok termelését és elosztását. A csontritkulás elleni harcban is élen jár.

A nordic walking állóképességsport. Legyen szó az erőnlét felépítéséről vagy javításáról, a nordic walking nagyszerű eszköz. 25 különféle technikája lehetővé teszi, hogy mindenki a céljainak és egészségi állapotának megfelelő intenzitással mozoghasson és fejlődhessen.

Erősíti az izmokat

A nordic walking testünk több mint 660 izmának 90 százalékát igénybe veszi. Erről igazából azok tudnak mesélni, akik egy-egy tanfolyam után másnap kicsit szögletesen mozognak, és olyan izmokban éreznek izomlázat, amelyeknek a létezéséről sem tudtak korábban. Ez a sport a helyes technika használatakor a mell, a kar, a váll, a nyak és a hát izmait is megmozgatja a láb és a derék mellett, ami a mai „irodai társadalom” tagjainak létfontosságú. Az izmok erősödésekor azonban senki se egy body-builder testét képzelje maga elé, hanem inkább atletikus, szálas izomzatot. A nordic walkinggal felépített izom-

zat arányos, egyensúlyban lévő testet eredményez. Főleg a hölgyek értékelik, hogy a nagyobb lépéshossz, illetve az enyhe emelkedőn végzett nordic walking remekül erősíti és formálja a feneket és a comb hátsó részét, illetve a csípőre és karokra rakódott makacs zsírpárnák eltüntetésének is nagyszerű eszköze.

A nordic walking igazi zsírfaló!

A túlsúly jelenkorunk alapproblémája, sokan küzdenek vele, több-kevesebb sikerrel. Sokan úgy gondolják, akkor teszik a legtöbbet a fogyásért, ha kihajítják magukat edzés közben, de ez tévedés. Akik képzett edzővel és pulzuskontrollal edzenek, mindig meglepődnek, hogy milyen „laza” tempó az ideális a fogyáshoz, és

A nyirokrendszer tisztítására a nordic walking igen intenzív átmozgatása kiváló.

azon is, hogy milyen kis terheléstől is mennyire felszalad a pulzusuk. A klasszikus gyalogláshoz képest a nordic walking az intenzitástól függően 20-40 százalékkal nagyobb kalóriaégetéssel jár. Ez azt jelenti, hogy a

»»» Az 1-1 technika ugró változata »»»



...és lendítjük magasra, hogy a váll mozgékonyágát javítsuk



Csak sportosoknak ajánlott az 1-1 technika ugró változata...



...egészen a bot markolatáig ugrunk fel. Komoly izom- és kondícióedzés.

gyalogló tempóval szinte a futáshoz hasonló kalóriaégetést érhetünk el. Sok boldog nordicos meséli, hogy futással soha nem tudtak olyan vékony combokat és derekat formálni, mint nordic walkinggal. Arról nem is beszélve, hogy a jobb eredményt sokkal kevesebb kínlódással és önsanyargatással érték el.

Javítja a test oxigénellátását

Az izomhasználat növekedésének köszönhetően nő az oxigénfelvétel, ami a vérben kb. 25 százalékos koncentrációnövekedést jelent. Az oxigén fontosságát nem kell hosszan ecsetelni. Nem véletlen, hogy a keleti, a testet és lelket egyaránt karbantartó testgyakorló formák mind nagy hangsúlyt fektetnek a helyes légzésre. A rendszeres nordic walking mellett, hogy a felsőtest oxigénellátását is javítja, a vállak, a hát és a mellkas lazításával és a tartás javításával a megfelelő légzést is segíti. Szó szerint fellélegezhetünk végre az előregörnyedt testtartásunk okozta oxigénhiány után. Egy jó nordicozás oxigénzuhanyt jelent szervezetünk számára, amit az vitalitással, élénkséggel, jó agyműködéssel hálál meg.

Oldja az izomfeszültséget

Ez az előny is sok embert motivál arra, hogy botokat ragadjon. Korunk ülő életvitelre berendezkedett társa-

dalmának egyik kulcsproblémájához értünk megint. Az izomfeszültséget általában már csak akkor vesszük észre, amikor komoly fájdalmat okoz. Pedig kicsiben kezdődik ez is, de nem törődünk az apró jelekkel. Elég egy kis idegesség, egy rossz mozdulat, és ha ezek a feszültségek nincse-

Emellett a helyes mozgás előnyösen nyújtja is ezeket az izmokat.

Növeli a stressztűrő képességet

A somatotropin növekedési hormon fontos a zsírégetéshez, a pajzsmirigy-hormonok segítik az oxigénfelvételt. Az adrenalin emeli a pulzusszámot, a noradrenalin ennek ellenkezőjét teszi. A nordic walking szabályozza ezeknek a hormonoknak a kibocsátását, és ezáltal segít a stresszkezelésben is. Nordic walkingozás közben a szervezet a nagy izomcsoportok használatakor endorfint termel, ami az edzés utáni kellemes érzést, nyugalmat és kiegyensúlyozottságot biztosítja. „Boldogsághormonok” szabadulnak fel az edzés jutalmaképpen. De a kémia mellett más hatások is segítenek a stressz elleni küzdelemben. A nordic walking nagy sikerének egyik kulcsa valószínűleg az, hogy a szabadban kell végezni. A természetben végzett mozgás mindig szabadságérzetet ad, a nap, a szél, a természet változó színei és hangjai élményekhez juttatnak bennünket, kizökkentve ezzel a hétköznapi gondokból. Emellett a nordic walking ritmikus mozgása – amit kis gyakorlással mindenki élvezhet – egyfajta meditációs állapot eléréséhez segíti a gyaloglót, sokan már csak ezért az érzésért sem mondanának le a két bot használatáról.

Az izmok döntő többsége dolgozik, magasabb pulzusszámmal üzemel a test, ez növeli az oxigénfelvevő képességet, gyorsítja a méregtelenítést.

nek rendszeresen oldva, előbb-utóbb komolyabb fájdalmak jönnek, amelyekkel már kénytelenek vagyunk foglalkozni. A nordic walking úgy segít, hogy igen intenzíven átmozgatja a váll, a hát és a nyak izmait. Ezeken a helyeken felpeszdul a vérkeringés, növekszik az oxigénkoncentráció, nő a test hőmérséklete, ami a görcsök oldását, a sejtek regenerációját segíti.

1-2 ugrás



Egy kedvelt ugrótechnika az 1-2 ugrás.



A helyes diagonál lépés hatékonyan formálja a combot, feneket és a felkart is, igazi zsírfaló!



Nordic Jogging



Szintén sportosoknak ajánlott a botokkal való futás, a nordic jogging.

Aktivizálja a vérkeringést és a nyirokkeringést

Mivel nordic walking közben az izmok döntő többsége dolgozik, magasabb pulzusszámmal üzemel a test, a vérkeringés is magasabb fordulatszámon működik. Ez számos előny mellett növeli az oxigénfelvételi képességet, gyorsítja a méregtelenítést. Emellett kiváló gyógymódja a szív- és érrendszeri betegségeknek. A rendszeresen nordic walkingozók körében tendencia a csökkenő gyógyszeresedés vérnyomás- és szívproblémákra, a cukorbetegség bizonyos fajtáját teljesen vissza lehet fordítani, másik fajtáját kevesebb gyógyszerrel kézben lehet tartani. Kevesen tudják sajnos, hogy nyirokkeringésünk a szervezetünk szennyvízcsatornája, s a vezető rákfajták a nyirokrendszerhez kapcsolódnak (pl. emlőrák, prosztatarák). Ez azért is van így, mert a nyirokrendszerünket „átmosni” az egyik legnehezebb feladat, szennyezésén viszont aktívan dolgozunk. A nyirokrendszer egyik legjobb tisztítása a rendszeres sport, s erre a nordic walking általános és igen intenzív átmozgatása kiváló. A sokakat érintő probléma, a narancsbőr is a nyirokkeringészavarát, elszennyeződését jelzi. A masszírozás is jó segítség ebben a harcban, de a rendszeres nordic walking „lepipálja”. Vigyázzunk azonban, mert a túl intenzív sport éppen hogy elősegíti

A felszerelés



Mindent a szemnek! A 100% karbon nordic walking bot élmény testnek és léleknek

Speciális lyukas gumitappancs azoknak, akik aszfalton is helyes technikával akarnak gyalogolni

A karmos vídiahegy az okosak választása, mert ezzel aszfalton és terepen egyaránt biztos tartása van a botnak

A speciális nordic walking kesztyű véd a bőr kidörzsölődésétől és a hólyagok keletkezésétől

a narancsbőr kialakulását. Soha ne eddzünk maximális pulzusunk 85 százaléka felett!

Jót tesz az agynak

A növekvő oxigénfelvétel és a javuló vérkeringés az agy működését és a gondolkodást is segíti. Ezenfelül pedig a diagonál mozgás nagyban javítja a két agyfélteke közti kommunikációt, ami növeli kreatitásunkat. Gyerekeknél segít az olvasási és beszédproblémák leküzdésében is, sőt sokféle viselkedési zavar is megszüntethető a diagonál mozgás gyakorlásával.

Egyedül is, csoportban is élmény...

Ha csoportosan űzik ezt a sportot, nő a teljesítmény. A csapatmunka segít a rendszeresség megőrzésében, a gondolatok cseréjében, és sokkal élvezetesebbé teszi a mozgást. Végre egy sport, amit férfi, nő, idős és gyerek is űzhet, akár együtt is. Általában nem a teljesítmény hajszolása a cél, így tényleg az egész család vagy baráti társaságok is együtt sportolhatnak, sőt nordic walking közben nagyon jókat lehet beszélgetni. Aki pedig magányra, elvonulásra, meditációs élményre vágyik, vágjon neki egyedül.

Diagonál ugrás



A diagonál ugrás indítása így néz ki...



...a levegőben pedig így. Az ugró- és futótechnikák csak jó kondíció és megfelelő botbiztonság mellett ajánlottak.



Nem drága

A jó bot nem megfizethetetlen, és szinte elnyúlhatatlan, ezért azon nem szabad spórolni. A nordic walkingoláshoz semmi egyébre nincs szükség. Az egyéb sportokhoz legalábbis speciális ruha és cipő kell. Itt nincs tetemes utazási költség, nem kell óra, szélre, napsütésre, edzőkre várni, egy park, erdő, rét, hegy vagy domb mindenki közelében van, és már lehet is kezdeni az év 365 napján!

Ennyi jó talán már gyanússá is teszi ezt a sportot, lehet ennyire tökéletes? Nyilván ezzel magyarázható világhódító útja.

Szöveg: Wilk Zsófia

Fotó: Bodó Gábor