

AKI SPORT ÉS MOZGÁS TERÉN NYITOTT SZEMMEL JÁR A TŐLÜNK NYUGATRAESŐ TÁJAKON, MÁR 5-6 ÉVE LÁTHAT EMBEREKET EZEKEL A SPECIÁLIS BOTOKKAL SÉTÁLNI, TÚRÁZNI, A SPORTBOLTOKBAN PEDIG KÜLÖN TERÜLETET TALÁL MÁR EZEN SZENVEDÉLY HÓDOLÓI SZÁMÁRA.

# EGÉSZSÉG OFFROAD NORDIC WALKING 4x4

Szöveg és kép: Wilk Zsófia nordic walking-mesteredző  
www.nordicwalkingsport.hu

**A** technikailag jól kivitelezett mozgás nagyon könnyednek tűnik, szinte úszik a levegőben, aki csinálja. Sokaknak talán pont ezért tetszik, mások pedig ezért vélik talán komolytalannak, vagy legalábbis nem elég sportosnak.

## DE MIRŐL IS VAN SZÓ?

A botok használatának köszönhetően az ízületeket (boka, térd, csípő, gerincoszlop) érő ütésterhelés 104%-kal csökken a bot nélküli gyalogláshoz képest, ugyanakkor a kalóriafelhasználás 22%-kal, a maximális oxigénfelvevő képesség 23%-kal, a pulzusszám pedig 16%-kal emelkedik meg (2001. január, dept. of Physical Therapy University of Wisconsin-LaCross, USA). Felméréstől függően a százalékok eltérhetnek, de abban minden kutatás megegyezik, hogy a nordic walking az egyik legjobb dolog, amit a századforduló embere újra felfedezhetett magának.

## HOGY-HOGY, NINCS ÚJ A NAP ALATT?

Nincs bizony. Ez a mozgás már régóta létezik, a sifutók már az '50-es évek óta használták nyári edzéseiken, persze kicsit más formában és más botokkal. A nordic walking Finnországból indult hódító útjára, ott találták ki a mindenki számára alkalmas mozgást, alakították ki hozzá a megfelelő botokat. Mint minden sport, ez is folyamatosan fejlődik, újabb technikák, iskolák és irányzatok fejlődnek ki. Van fitness- és sportága, de külön kezelendők a gyerekek és a juniorok, a kismamák, a túlsúllyal küszködők, a sérülésből, betegségből felépülők és az idősebbek is, és persze azok, akik komolyan kívánják fejleszteni fizikai állóképességüket.

Próbálja ki minden évszakban, meglátja sok millió emberhez hasonlóan rabja lesz ennek a sportnak. Találkozzunk az erdőben!

## A NORDIC WALKING JÓTÉKONY HATÁSAI:

- + A botok használatával kisebb az ízületek igénybevétele.
- + Jelentősen javul az általános fizikai kondíció.
- + Erősebbé válnak izmaink. A nordic walking a botok használata által a test mintegy 600 izmának 88-90%-át megmozgatja.
- + A megnövekedett kalóriafelhasználás miatt elsőrendű mozgásforma a túlsúllyal küszködők számára, nekik ráadásul az ízületek kímélése is fokozottan szükséges.
- + Jelentősen javul a szervezet oxigénfelvevő képessége.
- + Oldja az izomfeszültséget, görcsöket, főleg a nyak, a hát, a vállak területén jelentős ez a hatás, mely főleg ülő munkát végzők számára igen kívánatos. A tartás javulásával javul a légzés, enyhülnek a fájdalmak a test más részeiben is.
- + Javul a vérkeringés, mely az ilyen jellegű megbetegedések megelőzésére és kezelésére teszi alkalmassá ezt a sportot. Pozitívan hat magas vérnyomás, magas vérszirsint, cukorbetegség esetén is, sőt a trombózis megelőzésében is hatékony segítség.
- + A kezek és a lábak összehangolt munkája komolyan javítja a koordinációt, ezzel az agy működésére is jótékony hatással van. Ijesztő sajnos, hogy az emberek milyen nagy hányada nem tud rendesen járni és milyen kihívást jelent számukra a karok és a lábak összehangolt diagonális (amúgy természetes) mozgatása.
- + A nordic walking javítja az ízületek mozgékonyágát, mely minden életkorban és edzetségi szinten kívánatos és az életminőséget növeli.
- + Szabadtéri sport: a természetben való mozgás, még ha egy városi parkról is van szó, jótékony hatással bír kedélyállapotunkra, végre egy kis változatosság a munkahely és a lakás között, illetve a tereben végzett edzések mellett.
- + Mozgás közben olyan hormonok termelődnek szervezetünkben, melyek segítenek a stressztűrő képességünk növelésében, boldogságérzetünk nő, sportolók számára ez a pozitív mellékhatás már régóta ismert, sokan ezért a szinte bódító boldogságérzetért sportolnak.
- + A nordic walking intenzitása fokozatmentesen állítható, és az egyes technikák igen jól variálhatók, ezért lehetséges, hogy ilyen széles körben alkalmazható.
- + Sokak számára igen fontos tény, hogy a nordic walking nagyon jól űzhető csoportosan is, így alkalmas baráti társaságok, cégek, családok közös sportolására, s mindazok motiválására, akik egyedül nehezen veszik rá magukat a mozgásra.
- + Végül még egy fontos tényről említenék. A nordic walking nagyon kis anyagi ráfordítással (botok megvásárlása) űzhető sport, az év minden napján és minden terepen végezhető, s ez komoly fegyvertény a tömegek mozgásra bírásánál.

## ENNYI JÓ SZINTE MÁR HIHETETLEN

Miben különbözik a nordic walking a gyaloglástól, a túrabottal való sétától?



A helyes technikával végzett nordic walking igen intenzíven megmozgatja a felsőtestet is, nemcsak a lábakat és a deréktáját. Ennek köszönhető a fent felsorolt számos előny. Gyaloglásnál szinte alig mozognak a karok, a túrabotok pedig inkább csak az egyensúly megtartására, illetve lefelé menetelkor a lábak tehermentesítésére szolgálnak, a felsőtestet szinte alig mozgatják meg, illetve nem minden lépésre jut bothasználat. A botokban is alapvető különbség van. A nordic walkingbot hossza igen kötött, magasságtól és testarányoktól függ. A legnagyobb eltérés a markolatban és a hozzá kapcsolódó kesztyűszerű pántrendszerből áll. Ez az igazi lelke az egésznek. A helyes technika alkalmával a botot csak egy pillanatra markoljuk meg a biztos földbe szúrás idejére, az erőt pedig a pántrendszeren keresztül visszük át a boton át a talajra, mégpedig a teljes karmozdulat alatt folyamatosan. A karmozdulat végén a bot hegye ívet leírva teszi lehetővé a kar nyújtott előreleadását, s ezért a jó botok úgy vannak kiegyensúlyozva, hogy ez a repülés stabil és jól kontrollálható legyen. Mindez nagyon nehezen valósítható meg, ha a pántrendszer nem passzol a kézre, vagy nem megfelelően van beállítva. Botok ma már sokféle anyagból készülnek, mind minőségben, mind árban igen széles skálán mozognak. Túrabottal nem lehet a nordic walking-technikát megvalósítani.



↑ Akik autodidakta módon nordic walkingoznak,

a nem korrekt technika mellett is jó, hogy mozognak, még ha nem is élvezhetik 100%-ban a fent felsorolt előnyöket. Fel kell hívni azonban mindenki figyelmét arra, hogy a nem megfelelő lépéshossz komoly derékfájdalmak kialakulásához, a térd és a csípő ízületének túlterheléséhez, a nem megfelelő talajfogás (sarok talajhoz ütődése) a sarokcsont körüli izmok és inak túlterhelését, illetve a talp izmainak és inainak szakadását, gyulladást okozhatja. Bothasználatnál a túl nyújtott és túl hajlítot kar egyaránt problémát okozhat, nem kívánatos nyíróerők lépnek fel az ínhüvelyeknél és szalagoknál, a bicepsz inai sérülhetnek, és a kívánattal ellentétben feszültség keletkezik a váll és a nyak területén. A görcsös kézfej teniszkönyök kialakulásához vezet, a nem jó szögben tartott kézfej túlterheli a kéztő és a hüvelykujj ízületeit, megdagadhat a csukló, és káros nyomás érheti az idegeket is. A túlságosan kifelé vezetett karok túlterhelik a váll és a nyak izmait, ízületi gyulladást okozhatnak, míg az inaktív felsőkar a bicepsz inának túlterhelését, valamint a nyak és a vállak feszültségét eredményezi. Problémát okozhat a nem megfelelő hosszúságú bot használata is, mivel egészségtelen kitérő mozgásra készíti a vállakat és túlnyújtott lépéshosszra a lábakat, melynek hátrányait fent már említettem.



## Miért érdemes edzőtől tanulni?

Mert a kedvező hatások eléréséhez elengedhetetlen a helyes nordic walking-technika, mely igazából csak képzett, kiemel-ném, hogy megfelelően képzett edző segítségével tanulható meg. Csak tapasztalt edző tud a megfelelő botok kiválasztásában, valamint az egyén számára kitűzött célok eléréséhez megfelelő mozgásintenzitás kialakításában segíteni, a káros, fájdalmakhoz vezető mozgásokat pedig kiszűrni. A nordic walking nemcsak a diagonáltechnikából áll, márpedig szinte csak ezt lehet látni. Aki igazán élvezni akarja, és testreszabottan kiaknázni előnyeit, az 25-féle technikából választhat egészségi állapota, kondíciója és céljai szerint. Ennek érdekében érdemes egy tanfolyamot elvégezni, ahol az alaptechnikák elsajátíthatók, némi edzéselméleti ismerettel és étkezési tanácsadással együtt, így már bátran lehet egyedül is edzeni, gyalogolni. Aki nem szervezett keretek között űzi a sportot, annak is érdemes néha edzőnek megmutatni mozgását egy-egy edzésre ellátogatva, hogy a nem kívánatos, esetleg fájdalmakhoz vezető felvett hibákat ki lehessen javítani, és így tovább élvezni a nordic walkingot.



## Nordic walking télen is?

**Természetesen!** Ez a sport minden évszakban űzhető. Télen az emberek lényegesen kevesebbet mozognak, mint más évszakokban, és ez a kevesebb mozgás is inkább teremben zajlik. A nordic walking igen jó eszköz ennek megváltoztatására. Ha az öltözködésre kicsit jobban odafigyelünk, nagyon kellemes órákban lehet részünk téli intenzív mozgás közben is. Célszerű vízálló anyagból, csúszásmentes talppal készített gyaloglópípót, mélyebb hóra bakancsot beszerezni. Az aktív mozgás miatt a jó minőségű speciális, úgynevezett alálöltözet is megéri a beruházást, mivel így a test száraz és ezáltal meleg marad, így jobb közérzettel lehet a szabadban lenni és csökkenni a megfázás esélye is. Hőmentes időszakban ugyanúgy nordic walkingozhatunk, mint bármikor máskor, a kevés, illetve letaposott hó sem okoz gondot a parkokban vagy a túraösvényeken. Az sem marad élmény nélkül, aki a mély hóban is szívesen sportolna. Számukra ajánlom a hótalpas túrákat, ehhez azonban kb. 30 cm-rel hosszabb botra van szükség. Egészen más élmény, mint a nyári nordic walking, a csípős hideg, a talpak alatt roppanó hó hangja és a szikrázó napsütés kék éggel testet-lelket elvarázsoló tapasztalat. A technika nagy része ilyen hóviszonyok mellett is nagyon jól használható.



## 2 ÚJ VILÁGREKORD! BESZÁMOLÓ AZ ELSŐ 24 ÓRÁS NORDIC WALKING-VB-RŐL

Szöveg: Wink Zsófi

**R**agyogó időjárás mellett rendezték meg az első 24 órás nordic walking-világbajnokságot Wiesauban 2006 szeptemberében. A város a VDNOWAS (Nordic Walking Iskolák Szövetsége) székhelyeként és a festői nordic walking-útvonalairól híres nemzeti park központjaként Németországban a nordic walking Mekkájává vált az elmúlt 5-6 évben.

**A verseny lényege** az volt, hogy 24 óra alatt minél nagyobb távot tegyenek meg a versenyzők. 5 országból (Németország, Ausztria, Hollandia, Svájc, Magyarország) 130 versenyző állt a rajthoz, akik között körmeiket és erejüket próbálgató fiatal tigrisek (12 fős versenyen kívüli csapatokban), lelkes amatőrök és profi, csak 24 órás versenyeken induló örültek is voltak (egyéniben, 2-es, 4-es férfi és vegyes váltókban).

**Vadregényesnek nem volt nevezhető** az útvonal, melyet a wiesau stadionban és környékén jelöltek ki, de 24 óra alatt kiderült, hogy másképp nem megy. Az 1,5 km-es pálya ideálisnak bizonyult a versenyzők ellátása és ellenőrzése érdekében, valamint az orvosi ellátás biztosításánál is.

**A versenyszabályzat kikötötte**, hogy csak gyalogolni lehetett, tehát egy lábnak mindig a földön kellett lennie, és természetesen a botokat folyamatosan kellett használni. E két szabály megszegése azonnali diszkvalifikációval járt. Azoknak mondom el, akik e sportban még nem nagyon járatosak, hogy a nordic walkingnak 25 különféle technikája van, ezek között számos futó- és ugrótechnika is szerepel, s a különböző versenyeken, maratonokon általában ezek bármelyike használható. Ezért volt fontos a használható technikák tisztázása.

**Frissen, nagyon komoly tempóban indult a verseny** szombat déli 12-kor. A 30 fokos melegben hamarosan a pályán lévőkön kívül mindenki árnyékba vonult, az elsősegélyszátor első látogatóit pedig napszúrás tünetei miatt kellett ellátni. A taktikák összecsapását lehetett megfigyelni, főleg a 2-es és 4-es váltóknál. Volt, aki lassan, megfontoltan kezdett, volt, aki teljes erőbedobással.

**A csapatoknál komoly kérdés volt**, hogy a sűrűbben cserélő, vagyis egyszerre mindig kisebb távokat megtevő, vagy a ritkábban cserélő, viszont így többet pihenő csapattal versenyzők lesznek-e jobbak.

**Az igazán bölcszek folyamatosan alakították a stratégiát** a verseny alakulásának és a csapattagok kondíciójának megfelelően. A mi csapatunk abban állapodott meg, hogy 2 óránként váltjuk egymást, így mindenki jól tud teljesíteni, és 6 órája van enni és pihenni a következő menet előtt. A nap-pali forróság és az ellenfelek örült tempója gyorsan a stratégia átgondolására kényszerített minket. 2 óra helyett 1,5 óránként váltottunk, hogy az iszonyatos tempót tartani tudjuk, és még azelőtt friss csapattag kerüljön a pályára, hogy pozíciót vesztenénk. Éjjel aztán még ennél is sűrűbb cserékre jelentészerűltünk.

**Az éjszaka komoly kihívást jelentett mindenkinek.** A hajnali 4-5 °C hideg próbára tette a már amúgy is pihenésre vágyó testeket. Aki megengette magának a fényűzést, aludt pár órát, vagy megmasszírozta elnyújtott tagjait, a masszőr egész éjjel megállás nélkül dolgozott, azt hiszem nem nagy meglepetés, hogy szinte kivétel nélkül lábukat és hátukat masszírozott. Az éjszaka engem is megviselt. 12 óra versenyzés, drukkolás és a csapattársak

igényeinek kiszolgálása után már igazán nyugalomra és alvásra vágytam. A rendezők alaposan kitétek magukért: estére mindenkit név szerint ismertek, mindenkire volt pár kedves szavuk az ellátósátorban, külön odafigyeltek azokra, akik segítők nélkül vágtak neki a versenynek, értük szinte szülőként aggódtak. Hálás vagyok nekik, hogy az éjszakai sötét és jeges körök rovása közben bukdácsolva a rosszul kivilágított részekben ahelyett, hogy testi nyomoromon filóztam volna, poénjaira és biztatásukra tudtam gondolni. Éjjel körül jött a felmentő csapat és váltottunk.

**Leizzadva tömtem magamba** a sajtot, banánt, almát és ittam a fluoreszkáló izotóniás italokat, hogy alvás közben energia váljék belőlük és felébredve ne teli gyomorral kelljen ismét pályára mennem. A 4 fokban 5 perc alatt hátamra fagyott az izzadság, gyorsan áthültem, úgyhogy mohó habzsolás után szaladtam a kocsihoz. Jeges kezekkel és lábakkal bújtam be az expedíciós autóban kialakított ágyamba, de elaludni nem tudtam. A hidegtől és a kimerül-



Az Algoflex Gel hatóanyagát a természetes igen erős fájdalomcsillapító és gyulladásgátló hatással rendelkező...

ALGOFLEX GEL VAGYONATÚJ KLASZTERKÖRÖK

...és így...

szonóli advertis

...és így...

...és így...

ségtől dideregtem a pehelyhálószsákomban, de már annyira fáradt voltam, hogy az álom elkerült. Tudtam, hogy minden percért kár, amit ébren töltök, hiszen csak 2 óra alvás jut az éjjel. Kocogó fogakkal, nyomorultul érezve magam, a csomagtartóban vacogva azon morfondíroztam, hogy mi a fenét keresek itt, milyen bolond voltam, hogy egyáltalán belekezdtem ebbe az egészbe. Aztán az első ülésre másztam, beindítottam a motort és hajszárító üzemmódba kapcsoltam a fűtést. Lassan kiengedő végtagokkal a ventilátor bűgásától és a meleg levegőtől elkábulva már kevésbé sajnáltam magam, és végre el tudtam aludni.



**Úgy tűnt 5 percet sem szunyókáltam,** mikor hajnali 2-kor ébresztett a csapattársam, hogy ideje készülődni, lassan én jövök. Elgémberedve, félálomban, pelyhekkal teli polárhacukában, mint aki tyúkokkal birkózott egész éjjel, kikászálódtam a kocsiból. Mindenfelé hálószsákokban, pokrócokban alvó testek heverték a pálya körül, a korlátokon színes kuszaságban száradtak az izzadt mezek, szanaszét heverték a botok, emberek félálomban, fagyoskodva tántorogtak egy menekülttábor hangulatát kelve. Az első pár kört úgy tettem meg, hogy minden létező ruhám rajtam volt, aztán apránként vetkőztem körről körre, s lassan elérve az üzemi hőmérsékletet izzadni kezdtem.

**Vasárnap pontban 12 órakor véget ért a verseny.** Egy közös tiszteletkörrrel búcsúztak a versenyzők egymástól és Wiesautól. A számítógép segítségével gyorsan megszületett a végeredmény, amit mindenki nagy izgalommal várt, hiszen az utolsó óra örült rohanásában, harcban a másodperckért, teljesen elvesztettük a fonalat, hogy ki hol áll a versenyben. A díjkiosztón mezítábas vagy papucsba bújít, sántikáló emberek mentek a díjakért, tényleg a végsőkig nyüzögött lábakkal tették meg ezeket a komoly távokat.

**A nőknél a 63 éves osztrák Hella Holzbauer győzött 140,37 km-es új világrekorddal, míg a férfiaknál szintén világrekorddal a német Helmut Wimmer 164,24 km-rel végzett az élen. Két magyar induló is büszkeséget hozott kis hazánknak: az egyéniben induló Bisztrai György 95 km-es figyelemre méltó teljesítménnyel 21 induló közül a 15. helyet szerezte meg, míg jómagam a VDNOWAS Képzőintézeteinek vegyes 4-es váltójában 177,94 km-rel bronzéremes lettem 11 csapat közül. A számítógép 118 teljesített kört rögzített számunkra. Az óvás miatt felülvizsgálták a méréseket, de nem találtak hibát, ha az**

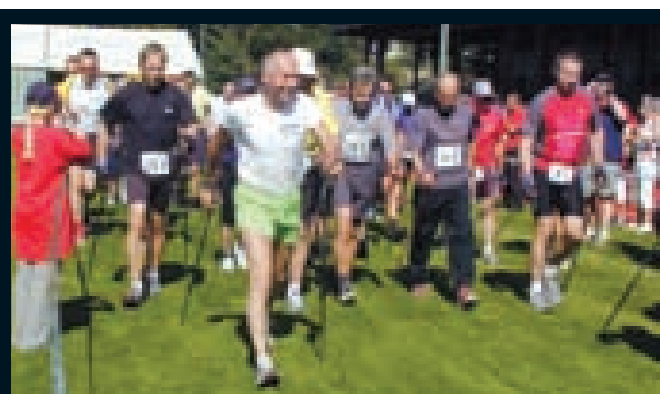
**A nordic walking elengedhetlen része >**

utolsó körünket levonták a versenybírák, akkor is gyorsabbak voltunk a 4. helyezetnél, így felhőtlenül örülhetünk helyezésünknek.

**A verseny bizonyítéka volt annak,** hogy sem kor, sem testsúly, sem távolság, nem állíthatja meg azt, aki el akarja érni célját, bizonyítani akar!



www.nordicwalkingsport.hu



## A Nap felkeltevel új erő költözött mindenkibe.

Összegyógyult szemekkel bújtak elő az emberek a hálószsákokból, sátrakból, autókából. Kora reggel kellemes élő dzsesszenére kelt fel a Nap. Az idő újra melegegett, szállingózni kezdtek a nézők is, az elsősegélyszátor folyamatos munkában volt. Az ilyenkor megszokottnál is több hólyagot és lábsérülést kellett ellátniuk, többeknek az örült tempóban a vérkeringésük szorult támogatásra. Az életfunkciókkal arányosan ismét gyorsult a tempó, megelevenedett a pálya. A reggeli már kínlódás volt, ízekre, illatokra vágyott minden porcikám. Akkor már 20 órája tömtük magunkba a banánt, almát, sajtos kenyeret és energiaszeleteket, az édes, színes italokat, vizet és teát, jól esett volna egy jó kis illatos húsleves, egy szep szelet sült hús salátával, ami nem csak a pusztá energiapótlásról szól, hanem minden érzékemet kényezteti.

**Hogy figyelmünket eltereljék,** a szervezők egy csodás kis afrikai dobzenekarral és riói táncosnőkkel, pergő ritmusokkal és domború női idomokkal kedveskedett nekünk és a nézőknek. Ahogy közeledett a verseny vége, úgy nőtt a tempó ismét. Az élemezőnyben nagyon komoly harc folyt a dobogós helyekért. Gyorsabb körök születtek, mint a verseny kezdetén. Induláskor 10 és 11 perces köröket futottunk, ami éjszaka 13 percre is elnyúlt. Az utolsó körben csapattársam ájulásig hajtva magát úgy, hogy mellette kocogtam a futás határára kényszerítve őt, 8 perces körrel zárta a versenyt, mely teljesítményt aztán a csalódott 4. helyezett meg is övött.

Azoknak, akik hasonló megmérettésen már részt vettek, és most teljesítményüket értékelik, szeretnék pár szót szólni a nordic walkingról. A felsőtest botok általi aktív munkájával a test izmainak 88–90%-a igénybe van véve e sport közben. Emiatt a normál gyakorlatokhoz, futáshoz képest a kalória-felhasználás akár 40%-kal is nagyobb lehet és a pulzusszám átlagosan 20-szal magasabb.

**Az eredményhirdetés után hazautazásra gondolni sem lehetett,** egy izletes vacsora elfogyasztása után ájult alvás következett. Másnap az elégedettség, a jobb is lehettem volna érzés és az új tervek vegyes érzelmei kavargtak bennem. Büszke voltam magamra, hogy egyáltalán megpróbáltam, és büszke voltam az eredményre is, de még nem tudtam azt mondani, hogy jó móka volt. A többieket elnézve olcsón megúsztam a kalandot, talán egyetlenként hólyagok és szétgyötört lábak nélkül, de jó adag izomlázal.

**Remélem, hogy egy év múlva ez a sport már elég ismert lesz Magyarországon** is ahhoz, hogy több egyéni versenyző és csapat induljon útnak itthonról a megmérettetésre. Nagy önismereti iskola és egy életre szóló élmény mindenki számára egy ilyen verseny. Mesteredzőként ezen fogok dolgozni.



A svájci minőség

Nordic walking botok és kiegészítők Svájcban