

2 fitt•tréner

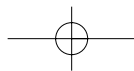
A TESTED MELLETT A LELKED IS CSÚCSFORMÁBAN!

# walk IN BALANCE

**ÚJ! SPECIÁLIS ELLAZÍTÓ PROGRAM!**

A NORDIC WALKINGRA ALAPOZOTT ÚJ MÓDSZER, A WALK IN BALANCE OLYAN ÉLMÉNYEKHEZ ÉS TAPASZTALATOKHOZ JUTTAT, MELYEK SEGÍTSÉGÉVEL

- ✓ EGÉSZSÉGESEBBEN,
- ✓ KREATÍVABBAN,
- ✓ SIKERESEBBEN ÉS
- ✓ ELÉGEDETTEBBEN ÉLHETSZ.



A Walk in Balance egy speciális és összetett **ellazító program**. A **mozgásból és ritmusból** származó előnyöket a nordic walking alapttechnikája révén hasznosítjuk, **egészítjük ki** speciális gyakorlatokkal, **s fűszerezzük** egy jó csapat és a természet adta élményekkel.

## Előnyök

A nordic walking abban különbözik az egyszerű gyaloglástól, hogy a felsőtestet is bevonjuk az előrehaladás segítésébe a botok használata által. Ebben rejlik a lényeg, ennek köszönhető az összes előny, vagyis az, hogy így testünk izomzatának kb. 90%-át tudjuk megmozgatni.

- ✓ A botok használatával csökken az ízületek (főleg boka, térd, csípő) igénybevétele,
- ✓ viszont jelentősen nő a kalóriafelhasználás, tehát igazi zsírfalóval van dolgunk.
- ✓ Javul a test egészének oxigénellátása és a vérkeringés, ezáltal a sport hatékony ellenszere a szív- és érrendszeri betegségeknek, a cukorbetegségnek is.
- ✓ A felsőtest aktív részvételének köszönhetően a nyak, váll, hát görcsössége, fájdalmi oldódnak, nagyban javul az ízületek mozgékonyasága.
- ✓ A kezek-lábak összehangolt munkája javítja a koordinációs készséget, s így az agy működését is.
- ✓ Kondícióknak javítására és szintentartására is kitűnő,
- ✓ segít a stressz elleni harcban.
- ✓ Egyedül és társaságban is élvezetes, nem kell hozzá más, mint a két bot és egy jó cipő, mert bárhol és bármikor üzhető.

A **25** különböző technika lehetővé teszi, hogy **kismamától nagymamáig**, a sérülésből felépülőkön keresztül az élsportolókig: **mindenkit edzésére** alkalmas.

Ennyi jó szinte már hihetetlen. Mindezekhez azonban hozzá kell tenni, hogy a fenti hatások eléréséhez elengedhetetlen a helyes Nordic Walking technika, mely igazából csak képzett edző segítségével tanulható meg. **FONTOS!**

Csak tapasztalt edző tud a megfelelő botok kiválasztásában, valamint az egyén számára kitűzött céloknak megfelelő mozgásintenzitás kialakításában segíteni, ill. a káros, fájdalmakhoz vezető mozgásokat kiszűrni.

### CSAK A TESTRE HAT?

Szerencsére, egyre többen ismerik fel a mozgás, a sportolás előnyeit, de többségünk, valljuk be őszintén, inkább egy álomtest eléréséért edz elsősorban, nem pedig egészsége megőrzése céljából. Ezzel a motivációval nincs is semmi gond, nem szabad azonban figyelmen kívül hagynunk testünk jelzéseit, lelkünk és szellemünk állapotát sem.

A munkánk és (lelki) életünket egyensúlyban tartása is fontos. Ahhoz, hogy megtalálhassuk belső egyensúlyunkat, újra meg kell tanulnunk a jelen pillanatot élvezni, tudatosan élni.

A nordic walking már önmagában is válaszol a modern kor kihívásaira, mind testi, mind lelki téren komoly eredményeket lehet elérni vele, mégis inkább a testi és fizikai képességeink fejlesztésében a leghatékonyabb. Ennek ismeretében és felhasználásával alkotta meg a VDNOWAS, a Nordic Walking Iskolák Szövetsége a Walk in Balance programot, mely a nordic walking alapttechnika felhasználásával és annak kiegészítésével a szellemi és lelki edzésre helyezi a hangsúlyt, így teremtve meg test, lélek és szellem egységét, melyre oly nagy szükségünk van.

## Az új módszer - elméletben

És most nézzük meg, hogyan is lehet egy nagyszerű sportot meditatív, ellazító célokra felhasználni. A Walk in Balance egy speciális és összetett ellazító program. A mozgásból és ritmusból származó előnyöket a nordic walking alapttechnikája révén hasznosítjuk, s egészítjük ki speciális gyakorlatokkal, s fűszerezzük egy jó csapat és a természet adta élményekkel.

### → SEGÍT „TESTÉRZÉSÜNK” MEGTALÁLÁSÁBAN:

Hallgassunk saját testünkre. Találjuk meg egyéni tempónkat, ritmusunkat. Figyeljünk a saját ideális edzési pulzustartományunk betartására.

## 4 fitt•tréner

### → HARMONIZÁLHATJUK VELE

#### NORDIC WALKING TECHNIKÁNKAT:

Lassan gyalogoljunk, de ügyeljünk arra, hogy nyugodt és hosszú lépéseket tegyünk. Teljes talpon gördülve haladjunk, és igyekezzünk a nordic walking alaptécnika mozdulatsorát, amennyire csak tudjuk, helyesen és harmonikusan végezni.

### → TUDATOSSÁ TEHETJÜK LÉGZÉSÜNKET:

Figyeljük lélegzetünket. A gyaloglás nagyon jó lehetőség arra, hogy a helyes, mély légzést gyakoroljuk és így szervezetünket oxigénzuhannyal kényeztethetjük.

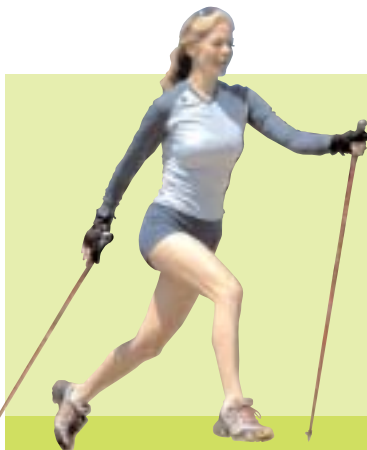
### → ÁTÉLHETJÜK A TELJES ELLAZULÁS ÉLMÉNYÉT:

A progresszív izomrelaxáció segítségével olyan izomgörcsöktől is megszabadulhatunk, amelyeket már észre sem veszünk, csak az általa okozott fájdalom tudatosul agyunkban. Az energetizáló rúna gyakorlatok, a saját légzésünk ritmusa, a természet hangjai és illatai, a mozgás megnyugtató energiája mind segítenek abban, hogy kiszakadhassunk mindennapi problémáink szorításából, és igazából lazíthassunk.

### → JELENTŐSEN JAVÍTHATUNK AZ ÉLETHEZ VALÓ MENTÁLIS HOZZÁÁLLÁSUNKON:

A nyugalom és ellazult állapot ideális körülményeket teremt életünk átgondolására, célok megfogalmazására, következtetések levonására. Ép testben könnyebben élünk ép lelki életet, erőnket a valóban fontos dolgokra tudjuk koncentrálni. Javul stressztűrő képességünk, a problémákat valódi súlyuknak megfelelő helyen tudjuk kezelni. Pozitív gondolataink pozitív embereket és lehetőségeket vonzanak hozzánk.

A gyaloglás nagyon jó lehetőség arra, hogy a helyes, mély légzést gyakoroljuk és így szervezetünket oxigénzuhannyal kényeztethetjük.



## Az új módszer – gyakorlatban!

- ✓ A Walk in Balance program kb. 3-4 órát felölelő program.
- ✓ Egy speciális feltételeknek megfelelő, kb. 4 km-es útvonalon zajlik.
- ✓ Mindenképpen puha talajon, erdőben, réten, homokon gyalogoljunk, olyan útvonalon, ahol nem zavarnak minket, egyedül lehetünk.
- ✓ A terep meghatározott lejtéssel kell, hogy bírjon a megfelelő hatás érdekében.
- ✓ 8-12 fő az ideális létszám, a résztvevőknek legalább alapszinten célszerű ismerniük a nordic walking alaptéchnikáját.

### A WALK IN BALANCE 4 ÁLLOMÁSBÓL ÁLL:

**1. állomás:** A túra kezdőpontján ismertetjük az állomásokat, a feladatokat, vagyis a teljes programot. Ahhoz, hogy mindenki a lényegre tudjon figyelni, tudnia kell, mire számítson, mi következik. Ezután rövid technikai gyakorlás következik, hogy a gyaloglás közben könnyebb legyen a harmonikus mozgást elérni. Mindez játékosan, lazán zajlik, hiszen ez az egész program célja. (A gyakorlásról videofelvétel is készül.) Ezután egy kb. 20-25 perces kényelmes gyaloglás következik az előre meghatározott útvonalon. Így jutunk el a második állomáshoz.

**2. állomás:** Progresszív izomrelaxáció. Ennek segítségével szisztematikusan lazítunk el bizonyos izomcsoportokat. Ezzel a speciális technikával elérhetjük, hogy a test egy mély, ellazult állapotba kerüljön, így az általunk nem érzékelt izomgörcsöktől is megszabadulhatunk. A gyakorlatok után ismét kb. 15 perces közös gyaloglás következik.

Az élmény úgy teljes, ha testünket végül egy jó szaunázással kényeztetjük, fizikailag is megszabadulva a nem kívánt anyagoktól. A szaunázás után teljesen újjászülve egy kávé, vagy tea mellett a gyakorlat vezetője és a résztvevők közösen megnézik és elem-

**3. állomás:** Itt kezdődik az igazi meditatív élmény. A résztvevők csukott szemmel, speciális légzőgyakorlatokat végeznek. Cél, hogy mindenki egyre inkább a saját testére koncentráljon. A természet hangjai és illatai, a légzés ritmusa, érzéseink figyelemmel kísérése apránként egy új világba vezetnek minket. A résztvevők egyenként indulnak el visszafelé a már ismert úton, úgy, hogy ne lássák, és ne hallják egymást, mindenki egyedül lehessen testével, lelkével. A korábban végzett lazító gyakorlatok, a bemelegedett szervezet, a légzés és harmonikus mozgás ritmusa és a jól adagolt izommunka együttesen biztosítja a test, lélek, szellem újbóli egymásra találását.

**4. állomás:** A meditatív gyaloglás után a résztvevők ismét összegyűlnek, hogy lazító és rúna energetizáló gyakorlatokat végezzenek immár újra együtt.

zik a bemelegítéskor felvett videót, s megbeszélik a Walk in Balance során tapasztalt élményeket, tapasztalatokat. Egy ilyen „utazás” után újra képesek leszünk teljesíteni, s nyitottan, pozitívan szemlélni az életet. **INDULHATUNK?**



rovat 5

## FITT SZEMÉLYES

### A legjobb kiút: A GYALOGÚT!

A második gyerekem születése után derékfájással küzdöttem, később a tanulmányaim miatt elhanyagoltam a mozgást. Egyszerre próbáltam maximálisan megfelelni a munkámnak, a családnak, valamint a tanulás során a saját elvárásaimnak. Ez a folyamat oda vezetett, hogy néhány évvel ezelőtt egyik betegségből a másik betegségbe estem. Gyógytorna, autogén tréningek, szellemi és lelki tréningek sorozatából állt az életem. Néha a depresszió olyan mély pontjára kerültem, hogy nem adtam semmi esélyt a pozitív változásnak. És akkor el kezdtem mozogni, futópadon gyalogolni... Nagyon jól éreztem magam az edzések után, tudtam, ez lesz a kiút, a gyaloglás. Nordic walking-formájában. Egy sportboltban találtam meg az edzési lehetőségéről szóló felhívást. Rögtön felhívtam az edzőt....

Milyen érzés volt az első alkalom?

Egyrészt nagyon örültem, hogy ami messzi vágnak tűnt, az megvalósult. Másrészt a betegségeim folyamánként küszködtem egy erős váll-és karfájással. Nehezen tudtam azt a karmozdulatot megtenni, ami ennek a mozgásnak az alapja.



De ez elmúlt. És egyre jobb. Eleinte erőnléti problémáim is voltak, a helyes technika sem ment, de ezek is javulást mutatnak. Most ott tartok, hogy elhatároztam, szeretném elvégezni az edzői tanfolyamot is!

*Jancsó Ildikó*

1/2  
hirdetes  
vagy álló  
vagy fekvő