

VIGYÁZZ! A ROSSZ BOT GARANTÁLTAN A ROSSZ IRÁNYBA VISZ!

NORDIC WALKING, MINDEN AMIT A FELSZERELÉSRŐL TUDNI KELL

Szöveg: Wilk Zsófia
www.nordicwalkingsport.hu

SOKAK FEJÉBEN SAJNOS TÖBB TÉVHIT ÉL A NORDIC WALKINGRÓL. SOKAN ALIBI SPORTNAK TARTJÁK, DE AKI MÁR ELVÉGZETT EGY TANFOLYAMOT ÉS RENDSZERESEN ÉS JÓ TECHNIKÁVAL NORDIC WALKINGOZIK, AZ TUDJA, HOGY EZ NEM ÍGY VAN.

A profi sífutók már az '50-es évek óta „sijárnak”. Nyáron, hó nélkül így gyakorolják a technikákat és tartják fenn kondíciójukat. A mozgásforma egy része hasonlít a sífutáshoz, az elmúlt 5-6 évben azonban számos új technika jött létre, amely elsősorban a hobbiportolók, rekreációs és egészségmegőrző céllal mozgók széles táborát elégíti ki. A nordic walking nem egyszerűen bottal való séta. A helyes mozgásforma a test izmainak 90%-át megmozgatja, a mozgásba a botok segítségével bevonva a felsőtestet is. Ehhez azonban meg kell tanulni a jó és hatékony nordic walking mozgást!



NO DE MI KELL A NORDIC WALKINGHOZ?



Elsősorban természetesen bot. Vigyázat! A rossz bot rossz irányba visz!

Ma már itthon is lehet profi botokat kapni, de sem a túrabotok, sem a sí- és sífutóbotok nem alternatívái a nordic walking botoknak. A nordic walking bot diktálja a tempót, precíz mozgást biztosít, biztos fogású és jó ütécscillapítású. Fix vagy állítható bot? Nordic walkinghoz fix bot javasolt. Teleszkópos vagy állítható botot inkább csak második botnak ajánlok, vagy edzőknek, akik így könnyen megtalálhatják a megfelelő bothosszt a kezdők számára.

Alapanyagok: A botokat korábban alumíniumból, ma már főleg üvegszál és karbon keverékből, vagy tisztán karbonból készítik. Minél nagyobb egy bot karbontartalma, annál stabilabb. Merev bot sportosabb, ugró- és futóelemeket is használó, nagyobb a testsúlyú sportolóknak ajánlott, viszont érzékeny könyökkel, csuklóval, kisebb tempónál nem ajánlott.

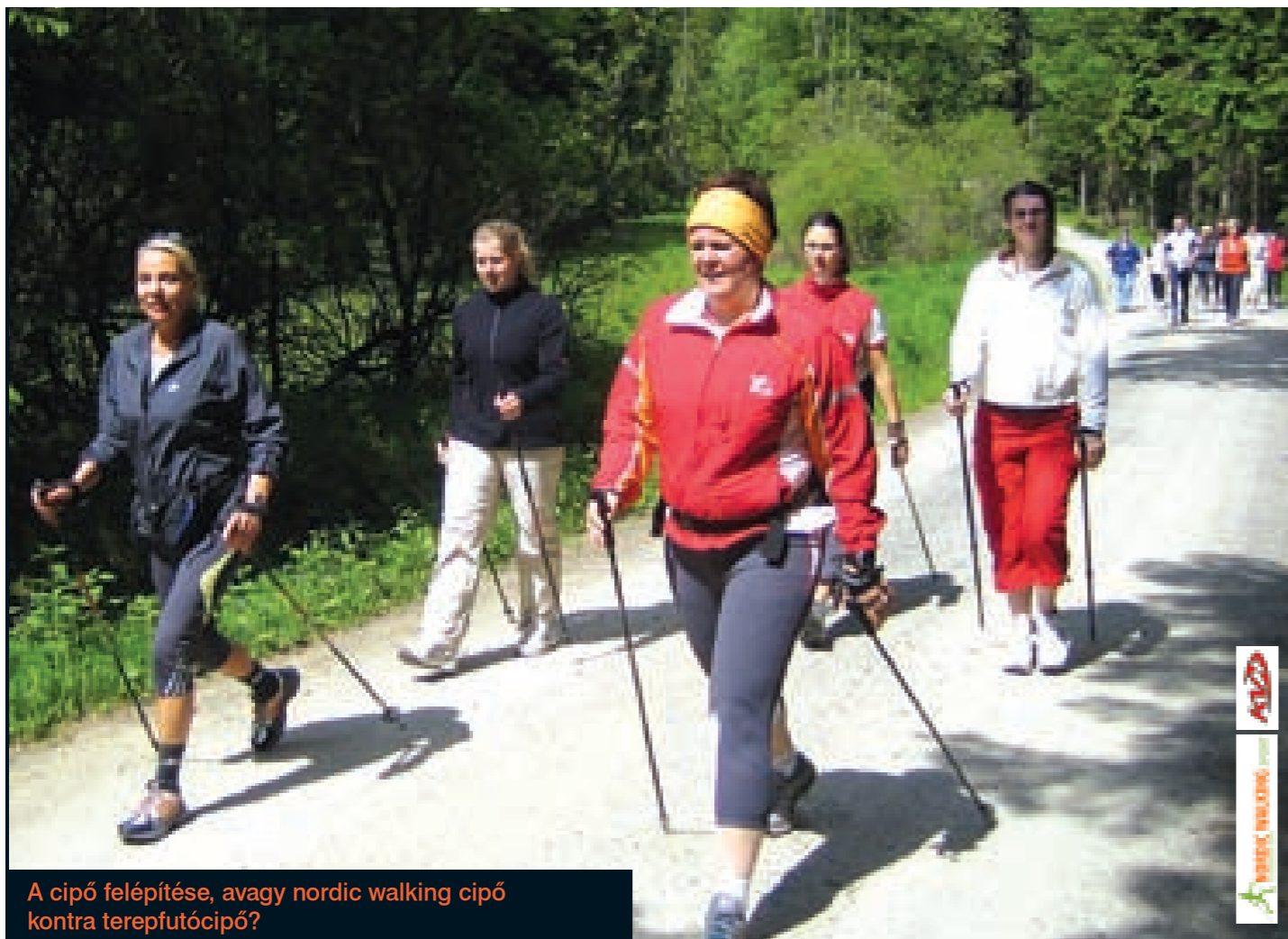
A markolat és pántrendszer: Ha nem jó a markolat vagy a pánt, akkor nem megfelelő az erőátvitel, elmarad az elrugaszódó fázisban a tolás a bottal, ami fájdalmakhoz vezető kitérő mozgást kényszeríthet ki. A svájci KV+ cég az Ergo Power Grip nevű markolata ideális gyenge vagy operált csuklójúak számára.

Hegyek: A nordic walking botok mintegy 90%-a kemény fémből készült. Ezeket aszfalton használni nem ajánlatos, mert nagyon gyorsan elkopnak, terepen megcsúsznak. Ezzel szemben a vídiás, a sífutóbothoz hasonló, és bármilyen terepen jól használható.

Gumitappancsok: Nem mindenki használja, inkább aszfaltra találták ki a jobb ütécscillapításért, a tapadóerő növelésére és a zaj csökkentésére. Legjobb a lyukas gumitappancs, ahol a vídiás hegy kicsit kilóg a tappancs síkjából megakadályozva az elrugaszódásnál a bot csúszását.

A bothossz: Ne legyen se túl hosszú se túl rövid. A túl magas bottal a lépéshossz nagyon megnyúlik, ez túlterheli a térdet, kitérő mozgásra készíti a felkart, ami miatt a vállak túlságosan megemelkednek, indokolatlanul terhelve a váll izmait és feszültséget, görcsösséget okozva a nyak izmaiban. A túl rövid bot a kívántnál kisebb lesz a karmozdulat, így az izomhasználat, vagyis a nordic walking lényege veszik el. Ideális hossz: testmagasság x 0,66-0,68. Ez azonban csak tájékoztatósi pontot ad. Az emberek testarányai nem egyformák, így nem is azonos hosszúságú botra van szükségük. A különböző cégek azonosra méretezett botjai között akár 5 cm eltérés is lehet.

Nordic walking kesztyű: Tényleg kell ez? Ízlés dolga. Télen mindenképpen. A téli nordic walking kesztyű természetesen hosszú ujjú, s a hüvelyk- és mutatóujj közötti rész megerősített, hiszen itt dörzsöl legjobban a pánt. Nyáron nem feltétlenül kell kesztyű, bár a tapasztalat az, hogy aki sokat és/vagy helyes technikával gyalogol, esetleg érzékeny a bőre, annak célszerű a hólyagok elkerülése végett. A nyári kesztyű rövid ujjú. Fontos, hogy a téli és a nyári se legyen vastag és ne szorítson. Az aktív mozgás közben a kéz meleg lesz és kicsit meg is duzzad.



A cipő felépítése, avagy nordic walking cipő kontra terepfutócipő?

Sokan azon a véleményen vannak, hogy a nordic walking cipők árusítása csak marketingfogás, komolyabb indok nélkül. Pedig nem így van. Mik a legfontosabb konstrukciós eltérések?

Futáskor a talajkapcsolat rövidebb és intenzívebb, mint gyaloglásnál, futáskor a sarok külső fele ér először talajt és a lábujjak belső részéről rugaszkodik el a láb. Gyalogláskor ezzel ellentétben a sarok szinte teljesen középen ér talajt és a lábujjakról is egyenesen, középen rugaszkodik el a láb. Nordic walkingozás közben az első talajérintés a saroknál sokkal hátrébb történik, mint futásnál, a láb nagyobb szögben gördül és mivel a talajkapcsolat sokkal hosszabb ideig áll fenn, ezért a láb más megtámasztást igényel. A jó nordic walking cipőnek hosszanti irányban rugalmasnak, oldalra pedig jól megtámasztottnak kell lennie.

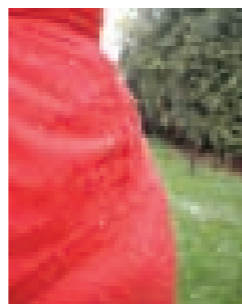
Talp: Barázdált, terepre kialakított talpú cipőnk legyen, hogy ne csússzunk meg, a boka legyen megtámasztva, ne érezzük talpunk alatt az éles köveket, ágakat. Fontos a megfelelő belső talpbetét is.

Cipőfelsőrész: Tavaszra-nyárra érdemes könnyebb, speciális textíliákból készített szellős cipőt választani. A nyirkos, hűvös idő beálltával jó szolgálatot tesznek a vastagabb bőrből, illetve Gore Texből készült, vízálló és lélegzőmembrános cipők, vagy a víz- és szélálló Softshell anyagok. A sérülések elkerülése érdekében érdemes időt és pénzt szánni a megfelelő cipőre!



Öltözet: A ruházatnál nagyon fontos, hogy a megszokottnál hosszabb lépéseket és az aktív karmozgást is kényelmesen lehessen benne végezni.

A modern sportruházkodásban használt 3 réteg elvét érdemes követni. Az alapréteget, amely közvetlen a bőrfelülettel érintkezik, úgynevezett funkcionális aláöltözetnek hívjuk. Szerepe, hogy az izzadságot elvezesse a bőrről az anyag külső oldalára, ahol el tud párolgni, így szárazon tartva a bőrt. Erre a rétegre kerül hűvös időben egy hőszigetelő réteg, ami általában valamilyen polárpulóvert jelent. Legkülső réteggént egy szél- és vízálló lélegzőmembrános kabátot vehetünk. A mozgás intenzitásától nagyban függ, hogyan öltözzünk. Aki gyors tempóban gyalogolnak, sok futó- és ugrótechnikát alkalmaznak, azoknak érdemes vékonyabban felöltözniük, például futóruházatban edzeniük. Aki hosszabb időt tölt a szabadban, túrázik, annak célszerűbb a fent említett többretegű öltözködés.



hirdetés