

Nordic walking – sport dla zdrowia i urody

Nordic walking, czyli marsz z kijkami, to dyscyplina sportowa, która zyskuje coraz większą popularność wśród osób w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej. Nie bez powodu – nordic walking przynosi wiele korzyści dla organizmu i samopoczucia.

Co to jest nordic walking?

Nordic walking to forma marszu, w której używa się specjalnych kijków. Kijki pomagają utrzymać prawidłową postawę ciała i uaktywnić górną część tułowia podczas chodzenia. Dzięki temu nordic walking angażuje około **90% mięśni ciała**, podczas gdy zwykły spacer tylko około **50%**. Nordic walking pochodzi z Finlandii, gdzie był początkowo formą treningu dla narciarzy biegowych. Obecnie jest uprawiany przez miliony ludzi na całym świecie jako sport rekreacyjny i zdrowotny.



Obraz autorstwa gpointstudio na Freepik

Jakie są korzyści z uprawiania nordic walking?

Nordic walking ma wiele zalet dla zdrowia i urody. Oto niektóre z nich:

- **Wysmukła sylwetkę i pomaga schudnąć.** Nordic walking spala więcej kalorii niż zwykły spacer, ponieważ wymaga większego wysiłku i tempa. Dodatkowo kijki dodają oporu i stymulują mięśnie ramion, klatki piersiowej, brzucha i pleców. Dzięki temu nordic walking kształtuje sylwetkę i redukuje tkankę tłuszczową.
- **Poprawia kondycję i wydolność organizmu.** Nordic walking podnosi tętno i poprawia krążenie krwi i tlenu w organizmie. Dzięki temu wzmacnia serce i płuca, obniża ciśnienie krwi i cholesterol, zapobiega miażdżycy i chorobom układu krążenia.
- **Wzmacnia kości i stawy.** Nordic walking jest formą ćwiczeń niskonapięciowych, co oznacza, że nie obciąża nadmiernie stawów i kręgosłupa. Wręcz przeciwnie – kijki odciążają dolną część ciała i amortyzują wstrząsy podczas chodzenia. Dzięki temu nordic walking zapobiega osteoporozie, bólom stawów i pleców, a także poprawia równowagę i

koordynację ruchową.

- **Zmniejsza stres i poprawia nastrój.** Nordic walking jest doskonałym sposobem na relaks i odprężenie. Chodzenie na świeżym powietrzu dotlenia mózg, pobudza wydzielanie endorfin (hormonów szczęścia) i zmniejsza poziom kortyzolu (hormonu stresu). Ponadto nordic walking sprzyja kontaktom społecznym i poznawaniu nowych ludzi o podobnych zainteresowaniach.

Jak się przygotować do nordic walking?

Aby cieszyć się korzyściami z nordic walking, należy zadbać o kilka elementów:

- **Kijki.** Kijki do nordic walking muszą być dopasowane do wzrostu osoby ćwiczącej. Zbyt długie lub zbyt krótkie kijki mogą zaburzać technikę chodzenia i powodować dyskomfort lub kontuzje.
- **Technika.** Aby nordic walking był efektywny i bezpieczny, należy opanować odpowiednią technikę chodzenia z kijkami. Polega ona na rytmicznym stawianiu kroków naprzemiennie z kijkami, przy zachowaniu prostego kręgosłupa, rozluźnionych ramion i napiętych mięśni brzucha.
- **Strój.** Strój do nordic walking powinien być wygodny, dopasowany do pogody i zapewniający swobodę ruchów. Zaleca się ubierać się warstwowo, aby łatwo dostosować się do zmian temperatury podczas ćwiczeń. Niezbędne są również odpowiednie buty – najlepiej lekkie, przewiewne i amortyzujące. Dodatkowo warto mieć nakrycie głowy (czapkę lub kapelusz), okulary przeciwsłoneczne oraz rękawiczki.

Podsumowanie

Nordic walking to sport dla każdego, kto chce zadbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne w przyjemny sposób. Nie wymaga dużego nakładu finansowego ani specjalnego przygotowania – wystarczy para kijków, odpowiedni strój i chęć do spacerowania. Jeśli szukasz ciekawej formy aktywności rekreacyjnej, spróbuj nordic walking – na pewno nie pożałujesz! Więcej o technice nordic walking można dowiedzieć się na kursach lub warsztatach prowadzonych przez licencjonowanych instruktorów.

Katarzyna Gnioździorz – instruktor Nordic Walking