

Nordic Walking, ahová az evolúció vezet

A Nordic Walkingot magyarul talán legjobban északi sétának, sportosabban északi járásnak fordíthatjuk. A sport fennállásának több mint 10 éve alatt kinőtt a gyermekkorból és igazi, érett, önálló sport lett. 25 technikájával egyesíti a sífutás lépéstechnikáit, különböző ugrótechnikákat, a futás elemeit, fitness elemeket és így teljes körűen biztosítja széles tömegek edzését kismamától nagymamáig, kedvtelésből egészségért sportolóktól a profi bajnokokig.

Származását természetesen nem tagadhatja, a Nordic Walking technikák szinte mindegyike a sífutás egyes elemeinek „szárazföldi” testvére. Ezek a technikák már a megrövidült botokhoz, a nem síkló, hó nélküli talajhoz, és a modern fitness egészségügyi elvárásaihoz (izületkímélés, nem túl megerőltető lépéshossz, egészséges pulzustartomány, stb.) adaptálódva kivívták a világ elismerését.

A következő cikksorozatban megtudhatod, hogy Neked miért lehet hasznos elsajátítani az alapokat!

Aki sport és mozgás terén nyitott szemmel jár a tőlünk nyugatra eső tájakon, már tizen éve láthat embereket botokkal sétálni, túrázni, a sportboltokban pedig külön területet talál már ezen szenvedély hódolói számára.

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. Sífutó és fitness edzők, orvosok és gyógytornászok együttes munkájával vált a profi sportolók edzése egy közkedvelt és immár teljesen önálló sporttá. 2000-ben a Nordic Walking már az év sportja lett Finnországban.

De miről is van szó? A botok használatának köszönhetően az ízületeket (boka, térd, csípő, gerincoszlop) érő ütés-terhelés kb. 10,4 %-kal csökken a bot nélküli gyalogláshoz képest, ugyanakkor a kalória felhasználás legalább 22 %-kal, a maximális oxigénfelvétel képesség 23 %-kal, a pulzusszám pedig minimum 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 sífutók 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 alakulnak ki. Van fitness és sport ága, de külön kezelendők a gyerekek és juniorok, a kismamák, a nagymamák, a túlsúllyal küszködők, a sérülésből, betegségből felépülők és persze azok is, akik komolyan kívánják fejleszteni fizikai állóképességüket. Az ő számukra mind lehetőséget nyújt a Nordic Walking arra, hogy személyre szabott edzésprogramot alakítsanak ki.

A fenti tanulmányban megállapított előnyökön kívül még számos pozitív hatást említhetnénk meg, és éppen ez az, amiért a Nordic Walking ilyen népszerű.

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. 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. Aki e rovatot figyelemmel kíséri, az átfogó képet kaphat a sport történetéről, pontos élettani hatásairól, a jó felszerelésről, a technikák alkalmazásáról, a tipikus hibákról és azok elkerüléséről, valamint sok más, az egészséget támogató témáról, ami a sporthoz kapcsolódik: edzéselmélet, öltözködés, étkezés, életmód. Célcsoport orientáltan ismertetem a Nordic Walking előnyeit és azt is, mire kell feltétlenül odafigyelni, és mit kell elkerülni. Aki ezek után kedvet kapott, az folyamatosan értesülhet a Nordic Walking programokról is télen-nyáron.

Botra fel, vár mindenkit a természet és a Nordic Walking!

Wilk Zsófia

nordicwalkingsport.hu