

# 13 ütős érv a Nordic Walking mellett

Állóképességnövelés, izomerőfokozás, ízületekímélés, vérnyomás-, vércukorrendezés, stresszoldás és közérzetjavítás egyben... Kicsitől nagyig, kismamától nagymamáig, hogyan is lehet egy sport ennyire jó élettani hatású? Az emberi test a két lábon járáshoz alakult ki, ezért minden egészségmegőrző és egészséghelyreállító mozgás alapja a séta, a tempós járás. De vegyük sorra a legfőbb hatásait az északi járás technikának:

## 1. Tehermentesíti az ízületeket

Kutatások bizonyítják hogy a botok használatának köszönhetően az ízületeket (boka, térd, csípő, gerincoszlop) érő ütés-terhelés 10,4 %-kal csökken a bot nélküli gyalogláshoz képest (2001. január, dept. of Physical Therapy University of Wisconsin-LaCross USA). Ha egy sportoló 1km-t gyalogol botokkal, akkor a combcsont és a lábszárcsont közötti nyomás a normál gyalogláshoz képest kb. 14 tonnával kevesebb! Nem elhanyagolható számok! Ez persze csak akkor igaz, ha tényleg az előre haladáshoz használjuk a botunkat, nem csak sétáltatjuk őket. A 10,4% sikterepen mért adat, ami azt jelenti, hogy lejtőn lefelé ez az érték még nagyobb, tehát még komolyabb terheléscsökkentő tényező a bot.

Túrabotok esetében sík terepen szinte alig beszélhetünk tehermentesítésről, ott a botoknak inkább egyensúlymegtartó, támogató szerepe van. Ezzel szemben a Nordic Walking bot a lábokról átviszi a terhelés egy részét a felsőtestre. Ennek egy nagy része a bot vibrációja által a földre vezetődik, egy részét pedig a kar veszi fel. Ez azonban csak abban az esetben van így, ha a helyes technika alkalmazásával erőteljes talajfogás van a bottal, valamint ezt követően a karok, vállak és hát izmainak használatával előre toljuk magunkat, s esélyt adunk az izmaink a terhelés átvételére.

## 2. Javítja az állóképességet

A Nordic Walking egy 100%-ban állóképesség-sport. A cél egy meghatározott táv teljesítése, vagy egy adott időintervallumon belül a lehető legnagyobb táv teljesítése. Ennek elérésében és/vagy javításában nagyszerű eszköz. Mivel intenzitástól függően kb. 20%-kal nő a pulzusszámunk Nordic Walking közben, ez azt jelenti, hogy a testünk egy magasabb "fordulatszám" működik. Ennek csak egyik eredménye, hogy szívünk és tüdőnk is erőteljesebb munkára van fogva, s ezáltal teljesítőképessége nő.

## 3. Erősíti az izmokat

A Nordic Walking a testünk több mint 660 izmának kb. 90%-át igénybe veszi. A helyes technika használatakor a kar, váll, nyak és a hát izmait megmozgatja, a test alsó felén túl, ami a mai irodai társadalom tagjainak létfontosságú. Aki úgy gondolja, hogy nem kell komolyabb izommunka a Nordic Walkinghoz, az már az alaptanfolyam első órájában meglepődik, hogy milyen erőteljes munkát jelent akár a tanuló fázis is az izmainak. Ez persze megint csak a helyes technika mellett igaz, mert ha a karmozgás fele, vagy akár még nagyobb része elmarad, akkor az izommunka nagy része is kiesik. Emellett természetesen a lábak és a fenék is dolgoznak. Mivel Nordic Walking közben megnő a lépéshossz, ezért a farizom is jobban dolgozik, főleg hegyemenetben, ami egy jó adag lépcsőzéssel is felér. A helyes gördülő lépés alkalmazásával a talp és az alsó lábszár izmai is erőteljesen dolgoznak. Ha kellőképpen intenzív akarmozgásunk, akkor az alsó és felső testünk ellentétesen mozdul el egymáshoz képest, ami a derék és a hát alsó izmait dolgoztatja meg. A helyes testtartáshoz pedig hasizmunkra és hátizmunkra is szükségünk van.

## 4. Hurrá, fogyunk! Az egyik legjobb öregedésgátló szer!

A túlsúly jelenkorunk alapproblémája. A Nordic Walking olyan ideális pulzustartományban mozgatja meg a szervezetet, amire az nagyarányú zsírégetéssel válaszol, ezért a rendszeres Nordic

Walking a súlyproblémák orvossága. Emellett a klasszikus gyalogláshoz képest az Nordic Walking 20-40%-kal több kalóriaégetéssel jár intenzitástól függően, tehát az előbbinél hatékonyabb edzésmódszer úgy, hogy közben még az amúgy már túlterhelt ízületeket is kíméli. Mivel a túlsúly nem csak optikai, hanem egészségügyi kérdés is, ezért nem elhanyagolható tény a fogyás mellett, hogy közben vérzsírszintünk, vérnyomásunk és vércukorszintünk is a normális értékek felé közelít. Kevesen gondolnak bele, de azok a hatások, amik a túlsúlyt okozzák, nagyban gyorsítják az öregedést is. Ezért ha Nordic Walkinggal küzdünk atúlsúly ellen, akkor ez a sport egyúttal az egyik legjobb öregedésgátlószer is a világon, amit a testre és lélekre gyakorolt hatása egyaránt biztosít.

## 7. Növeli a stressztűrő képességet

Egy hosszú és idegesítő nap után az ember felmegy a hegyre, vagy kimegy aközeli parkba és nekiindul a botjaival. Tele van a feje a munkával, családi gondokkal, és az élet megoldandó problémáival, dühös, esetleg ingerült, még az is lehet, hogy úgy érzi fel tudna robbanni. Pár perc múlva már inkább a testére koncentrál, dolgoznak az izmok, a szervezet különböző jelzéseket küld az agynak. Ebben a stádiumban nincs helye a külvilágnak, az ember saját magára figyel. Aztán eléri az "üzemi hőmérsékletet" és ismét észreveszi a külvilágot. Ekkor azonban már napsütést, szép alakú felhőket, csodás őszi színeket lát és madárcsicsergést hall, és a saját lépéseinek nesztét. Rájön, hogy az életszép. Újraértékeli a napját, és talán már mosolyog azokon, akik 30 perccel azelőtt még bosszantották. Elkezd a megoldásokon gondolkodni, tervezgetni, és egyre jobban érzi magát. Így írhatjuk le banális módon az élményt. Tudományosan pedig azt mondhatjuk, hogy a Somatotropin növekedési hormon fontos a zsírégetéshez, a pajzsmirigy hormonok segítik az oxigénfelvételt. Az Adrenalin emeli a pulzusszámot, a Noradrenalin ennek ellenkezőjét teszi. Az Nordic Walking szabályozza ezeknek a hormonoknak a kibocsátását, és ez által segít a jobb stresszkezelésben. Afutók csak runners' high-nak nevezik a szinte eufórikus állapotot, amit az ember intenzív mozgás közben él meg. Ez a mozgás közben termelt és vérbe jutó hormonoknak köszönhető. Vigyázat könnyen függővé válhatunk! Az ember kicsit nem figyel oda, és már nem tud lemondani a heti 3-4-szeri edzésről!

## 8. Aktiválja a vérkeringést

Mivel Nordic Walking közben az izmok döntő többsége dolgozik, magasabb pulzusszámmal üzemel a test, ez nem lehet másképp, minthogy a vérkeringés is magasabb fordulatszámon működjön. A kevésbé intenzív Nordic Walking kb. 20%, az intenzívebb formája pedig akár 40%-kal is növelheti a pulzusszámot a sima gyalogláshoz képest, és ezzel természetesen gyorsítja a vérkeringést. Ez számos előny mellett növeli az oxigénfelvétel képességet, gyorsítja az anyagcserét és a méregtelenítést. Emellett kiváló gyógymódja a szív és érrendszeri betegségeknek. Az intenzívebben dolgozó szív egyre erősebb és nagyobb lesz (ez nem azonos a kóros szívnagyobbodással!). Egy erősebben pumpáló szívnek kevesebbet kell vernie percenként, hogy a test számára megfelelő mennyiségű vért keresztül pumpálja a testen. Miért jó ez? Egy edzett szív az alacsonyabb pulzusszámnak köszönhetően 30.000 ütést spórol naponta, vagyis 10 millió dobbanást egy évben! Egy ilyen kíméletesen üzemeltetett szív sokkal tovább áll egészségesen tulajdonosa rendelkezésére.

## 5. Javítja a test oxigénellátását

Kevés szó esik az oxigén fontosságáról. Azt mindenki tudja, hogy elegendő oxigén nélkül meghalunk, a téma azonban nem ilyen egyszerű. Mindenki lélegzik, mert ha nem, azt nem éljük túl. Az emberek többsége azonban a folyamatos lélegzés mellett is oxigénhiányban szenved. Hogyan lehet ez? Először is felületes a légzésünk. Aki a Jógáról hallott tudja, hogy ott a különböző légzéstechnikák különböző célt szolgálnak. Pusztánegy irányított, tudatos légzéssel növelni tudjuk szellemi és fizikai teljesítőképességünket. A másik probléma életvitelünkből adódik. Szinte minden tevékenységünket úgy végezzük, hogy karjainkat magunk előtt tartjuk. Ezáltal mellkasunk összeszűkül, s ezzel a tüdő működéséhez szükséges hely is. A probléma másik részét az eltunyult izmok, tüdő és szív okozza. Aki rendszeresen sportol, annak a szíve nagyobb lesz, egységnyi idő alatt több vért tud a szervezetten keresztül pumpálni. A vér szállítja a test minden részébe az oxigént. Sportoláskor a tüdő kapacitása is nő, tehát több levegőt tud felvenni, és ezáltal több oxigén kerülhet a vérbe. Vagyis az izomhasználat növekedésének köszönhetően nő az oxigénfelvétel. A Nordic Walkinga vérben akár 25%-os oxigénkoncentráció növekedést eredményezhet. Miért jó ez? A sejtek normális működéséhez oxigénre van szükségük. Energiát az szervezet különböző anyagok elégetésével nyer, s ehhez az égéshez is oxigén szükséges. Az oxigénhiány tökéletlen égést eredményez, és ennek salakanyagai a testet terhelik. A rendszeres Nordic Walking tehát nagy mennyiségű oxigénhez juttatja szervezetünket ezáltal fizikailag és szellemileg is növeli teljesítőképességünket, sejtállományunk minőségét.

## 6. Oldja az izomfeszültséget Jó hír mindenkinek, aki nyakfájással, hátfájással küszködik. Sajnos ez a probléma nagyon

sok embert érint, hiszen a legtöbben ülő munkát végeznek, illetve nagyon keveset mozognak. A helyes bothasználattal a váll, a hát felső részének és a nyak izmainak ellazulásához segíti a sportolókat, oldja a feszültségből eredő, és ezeken a helyeken jelentkező görcsöket. Mindez azért lehetséges, mert a munkára fogott izmokban a vérellátás javul, ezáltal a salakanyagok távozni tudnak. A helyes Nordic Walking technika emellett javítja az ízületek mozgékonyágát, a rendszeres nyújtások rugalmasabbá teszik az izmokat és az ízületeket egyaránt, s ez szintén a fájdalmak csökkenéséhez vezet. Aki azonban csak sétálni viszi a botjait és nem a megfelelő módon használja azokat, az sajnos ezekből a hatásokból szinte semmit, vagy csak nagyon keveset, az általános vérellátás-javulás miatt tapasztal csak. Tanfolyamokon mindig teszteljük, hogy valóban dolgoznak-e az adott izmok, és ha nem, az azt jelenti, hogy a technika még további finomításra szorul. Sok Nordic Walkingosnak, akiknek rendszeresen fáj a fejük, vagy migrénre hajlamosak, a rendszeres Nordic Walking nagyban csökkenti, sőt a legtöbb esetben el is mulasztja problémáját.

9. Hajlékonyabb ízületek A rendszeres intenzív mozgás a botok jótékony tehercsökkentő hatásával már önmagában is ízületbaráttá teszi az Nordic Walkingot. A helyes technika alkalmazásával a váll, hát, mell és kar izmai erőteljesen dolgoznak. A jó karmozdulat nem könyökből, mint ahogy a nordicosok 90%-ateszi, hanem vállból indul. A nagy ívű mozdulatok nemcsak az izmokat dolgoztatják meg, hanem az ízületeket is. A széles karmozdulatokat automatikusan követik a nagyobb lépések, hogy a mozgás összhangja megmaradjon. Ezáltal a csípőizület is jobban, szélesebb körben dolgozik. Tehát az ízületeink adta mozgási lehetőséget ismét ki tudjuk használni ahelyes Nordic Walkinggal. Eközben a javuló vérellátás segíti a szöveteképen maradását és regenerálódását, a kímélő mozgás pedig ismét mobilizálja a már beszűkült ízületeket. Ezen felül minden edzés elengedhetetlen részét kell hogy képezzék a nyújtó gyakorlatok, melyek nemcsak hajlékonyabbá teszik az ízületeket, hanem szélesítik azok terhelhetőségi spektrumát, csökkentik a sérülés veszélyét és mozgékonyabbá teszik azokat. Ezen kívül igen ígéretes eredményeket mutat az orvosi kutatás, mely a Nordic Walking szerepét vizsgálja a csontritkulás elleni harcban.

10. Jót tesz az agynak A növekvő oxigénfelvétel és a javuló vérkeringés az agy működését, és a gondolkodást is segíti. Ezen felül pedig a diagonális mozgás nagyban javítja a koordinációs képességet és az egyensúlyozó képességet is. A technikák egy része a diagonális, másik része pedig a párhuzamos mozgásokat alkalmazza. Mindkét mozgásfolyamat igen fontos az agy számára. Kevesen hiszik, hogy eleinte milyen gondot okoz a legtöbb embernek a kezeit és lábait párhuzamosan, illetve diagonálisan mozgatni, pedig mindkét mozgásforma a mindennapi életünk részét képezi. A legtöbbugró és futó technika nemcsak fizikai kondíciót, hanem megfelelő koordinációs képességeket is igényel, mert a nem elég precíz és biztos bothasználat komoly balesetekhez vezet. Sok technikának és bemelegítő, rávezető gyakorlatnak kifejezetten az a célja, hogy a Nordic Walkinghoz szükséges egyensúlyérzéklet és koordinációs képességet kialakítsa és fejlessze.

11. Ki a természetbe! Fő a jó közérzet!

Az Nordic Walking nagy sikerének egyik kulcsa valószínűleg az, hogy szabadban végzendő. Ha ez a vonzerő nem lenne, a stresszt valószínűleg amunkából egyenesen hazavinnénk, így viszont lehetőségünk van a gondokata szabadban kiszellőztetni magunkból. Akik szeretnek kirándulni, vagy hegyet mászni, azoknak nem kell hosszan magyarázni a természetjárás örömet. Aki nem ismeri, annak érdemes kipróbálnia, aki pedig ismeri, annak érdemes tudatosan megélnie ezt. Mai világunkban a különböző érzékszerveink használata igencsak korlátozott. Szinte alig használjuk szaglásunk, tapintásunk, autós társadalmunk tagjai majdnem elvesztik kapcsolatukat a külvilággal, embertársaikkal, és saját kis buborékjukban üldögélve töltik a napjuk nagy részét, szagok, illatok, zajok, érintések nélkül. Életünket pedig ezek a kellemes és kellemetlen apró kis részletek teszik teljessé. Aki úgy dönt, hogy a konditermek dübörgő zenéje és

fertőtlenített futógépei helyett a természetben sportol, az a fizikai munkán túl élményeket is szerez. Sok apró különböző neszt, zajt, madárdalt hallhat, csodás színeket és fényeket láthat, érezheti arcán az őszi és téli kellemes vagy csípős szelét, jókedvű sporttársaknak köszönhet amikor szembetalálkoznak és jókat csevegnek azokkal, akikkel együtt indul útnak. Hiszem ez már önmagában is egy teljes lelki terápia, feltöltődés. Ezen kívül az edzés jutalmául a szervezet a nagy izomcsoportok használatakor Endorphint termel, ami az edzés utáni kellemes érzést, nyugalmat és kiegyensúlyozottságot biztosítja.

12. Az Nordic Walking egy csoportterápia, akár az egész család csinálhatja

Ha csoportosan űzik ezt a sportot, az a teljesítményt növeli, segít a rendszeresség megőrzésében, a gondolatok cseréjében és sokkal élvezetesebb, mint egyedül. Végre egy sport, amit férfi, nő, idős és gyerek is űzhet. Általában nem a teljesítmény hajszolása a cél, így tényleg az egész család együtt sportolhat, sőt Nordic Walking közben nagyon

jókat lehet beszélgetni. Sok embernek az a legnagyobb gondot, hogy céljai elérésében, legyen az kondíció javítás, fogyás, operáció utáni rehabilitáció, a rendszeresség és a kitartás okozza. A csoportban végzett mozgás komoly motiváció, az emberek nagyobb kedvvel mennek, s kevésbé hajlamosak "lógni", ha tudják, hogy valaki vagy akár többen is várják őket egy közös edzésre. A hasonló gonddal küszködők mozgás közben megbeszélhetik eredményeiket, gondolataikat, s a dinamikus csoport szinte az összes problémára saját keretein belül megtalálja a megoldást. Aki maga nem meri kérdéseit megfogalmazni, az másoktól kérdéseit hallva talán bátrabbá válik, az érkező válaszokból pedig profitálhat.

### 13. A spórolósok sportja

Az egyik legjobb hírt hagytam a végére. A jó bot nem megfizethetetlen ésszinte a sírig elkísér minket, ezért ezen nem szabad spórolni. Figyelem! Az olcsó bot nem mindig a legolcsóbb megoldás. Az olcsó botok általában nem jó minőségűek, és a nem hozzáértő által kézbe adott bot mérete is ritkán megfelelő, így aztán a sérülések, fájdalmak elkerülése végett újat kell venni, ami már nem is olyan olcsó. Emellett a "gazdaságos" botok, nem szervizelhetők, javíthatók, nincs személyre szabott méretválaszték és választható felszereltség. Érdemes szakképzettedzőt

felkeresni, vele a méretet és minőséget átbeszélni, és utána botot választani, ami így már valószínűleg jó is lesz. Ezen kívül semmi különös nem kell a Nordic Walkinghoz. Bárki bármit sportol hozzá való ruha és cipő mindenképpen kell, a gyalogláshoz is fontos a jó cipő. Nem kell azonban utazni park, erdő, rét, hegy vagy domb mindenki közelében van, a sportolást akár a lakásajtótól lehet kezdeni! Nem kell a hóra várni, vagy épp arra, hogy elolvadjon. Minden évszakban lehet csinálni, csak az egyéntől függ, hogy ki mennyire lelkes és elhivatott.

+1 érv: a botok a zsúfolt járműveken is előnyösek

No persze nem arra gondolok, hogy a botokkal csináljunk magunknak helyet. Megtörtént azonban, hogy éppen teljesítménytúrára indulva, az egyik sporttársunk felszállt a villamosra túrához öltözve, hátizsákkal, kezében a botokkal és ez idős hölgy felpattant, hogy átadja neki a helyét. Természetesen nem fogadta el, elmesélte, hogy éppen 23 km gyaloglásra készül, viszont visszafelé már lehet, hogy hálás lesz, ha valaki átadja a helyét.