



Klaus Schwanbeck

Nordic walking

I o to chodzi!

Tytuł oryginału: The Ultimate Nordic Pole Walking Book

Tłumaczenie: Katarzyna Rojek

Projekt okładki: Jan Paluch

Skład: Marcin Chłąd

ISBN: 978-83-246-6851-9

© 2009 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

2nd Edition 2012a

All rights reserved. Except for use in a review, no part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means now known or hereafter invented without the prior written permission of the publisher. This book may not be lent, resold, hired out or otherwise disposed of by way of trade in any form, binding or cover other than that which is published, without the prior written consent of the publisher.

Translation copyright © 2013 Helion SA

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/nordic>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: septem@septem.pl

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Podziękowania	5
1. Nordic walking — najszybciej rozwijający się sport	7
2. Nordic walking: historia	11
3. Przegląd korzyści zdrowotnych	13
3.1. Nordic walking jako sposób na: sprawność fizyczną i dobre samopoczucie, radzenie sobie z przewlekłymi chorobami, profilaktykę i rehabilitację	14
4. Technika nordic walkingu	29
5. Trening całego ciała	42
6. Jak kupić sobie odpowiedni sprzęt	62
6.1. Specjalne kije do nordic walkingu	63
6.2. Buty	66
6.3. Funkcjonalny strój sportowy	68
6.4. Pas biodrowy z kieszenią na butelkę	69
6.5. Dodatkowe wyposażenie	70
7. Nordic walking i odchudzanie	72
7.1. Dieta berlińska	84
7.2. Efekty w 3 tygodnie	91
7.3. Trzy złote zasady	92
7.4. Niskokaloryczne produkty o wysokiej wartości odżywczej	93
7.5. Trzy dni „terapeutycznego” postu	94
8. Wzmocnij swoje serce	95
9. Nie daj się cukrzycy	103
10. Nie daj się nadciśnieniu	110
11. Nie daj się artretyzmowi	114
12. Nie daj się osteoporozie	117
13. Nordic walking i zdrowe żyły	122
14. Pozbądź się stresu: nordic walking i jego wpływ na zdrowie psychiczne	125
15. Doskonały sposób zmiany stylu życia	128
16. Przykładowy harmonogram treningów: 10 zajęć z nordic walkingu	135
16.1. Zajęcia 1.: wprowadzenie i technika	136
16.2. Zajęcia 2.: układ krążenia i optymalizacja techniki	143
16.3. Zajęcia 3.: nordic walking oraz wzmacnianie mięśni karku i barków	145
16.4. Zajęcia 4.: nordic walking oraz wzmacnianie mięśni pleców	147
16.5. Zajęcia 5.: nordic walking oraz wzmacnianie mięśni nóg	149
16.6. Zajęcia 6.: nordic walking oraz trening wzmacniający układ krążenia	150

16.7.	Zajęcia 7.: nordic walking oraz zaawansowane ćwiczenia wzmacniające mięśnie karku i barków	151
16.8.	Zajęcia 8.: nordic walking oraz zaawansowane ćwiczenia wzmacniające mięśnie pleców	153
16.9.	Zajęcia 9.: nordic walking oraz zaawansowane ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg	154
16.10.	Zajęcia 10.: nordic walking oraz 60 min bez przerwy spalania tkanki tłuszczowej	155
17.	Zaplanuj swój sukces	156
17.1.	Kwestionariusz gotowości do ćwiczeń fizycznych	158
17.2.	Kalkulator sprawności fizycznej	159
17.3.	Klasyfikacja według „Kalkulatora sprawności fizycznej”	160
17.4.	Jak korzystać z harmonogramu treningów	161
17.5.	Chodziarz początkujący	166
17.6.	Chodziarz średnio zaawansowany (chód do 10 km)	167
17.7.	Chodziarz zaawansowany (do półmaratonu)	168
17.8.	Chodziarz-zawodnik (do maratonu)	169
17.9.	Jak korzystać z harmonogramu dla początkujących: wskazówki	170
17.10.	Rady dotyczące przygotowań do maratonu dla chodziarzy na poziomie zawodniczym	171
18.	Najczęściej zadawane pytania na temat nordic walkingu	172
19.	Bibliografia	174
	Źródła internetowe	177
	O autorze	178
	Autorzy zdjęć oraz ilustracji	179





6 Jak kupić sobie odpowiedni sprzęt

Podstawowe wyposażenie

Jak w przypadku każdej aktywności ruchowej, ważne jest, aby mieć odpowiedni sprzęt. Zanim jednak kupisz buty, kije i inne akcesoria, przeczytaj poniższą listę, która zawiera podstawowe elementy wyposażenia w nordic walkingu.

1. Specjalne kije do nordic walkingu.
2. Buty.
3. Funkcjonalny strój sportowy.
4. Pas biodrowy z kieszenią na butelkę.
5. Czapka, która będzie chronić przed zimnem lub osłaniać oczy przed promieniami słonecznymi.

Gdy zaczniesz chodzić regularnie, wyznaczając sobie przy tym kolejne cele, wówczas pomyśl też o trzech dodatkowych rzeczach:

6. Krokومتر albo pulsometr, który mierzy też liczbę spalanych kalorii.
7. Rękawiczki (na zimniejszy sezon).
8. Strona internetowa poświęcona nordic walkingowi, aby móc się chwalić kolejnymi sukcesami (np. <http://chodzezkijami.pl>).

6.1. Specjalne kije do nordic walkingu

Tworzywo

Specjalne kije są oczywiście najważniejszym elementem wyposażenia w nordic walkingu. Tak jak każdy inny sprzęt sportowy, muszą one spełniać określone wymagania. Aby nie pojawiło się nadmierne napięcie w nadgarstkach, łokciach czy barkach, nie należy używać do nordic walkingu kijów narciarskich czy trekkingowych.

Kije do nordic walkingu produkuje się z mieszanki włókna szklanego i włókna węglowego. Górna część kijów o zmiennej długości może być wykonana z aluminium, a dolna — z włókna węglowego. Materiały te gwarantują najlepszą stabilność, lekkość i elastyczność oraz zmniejszają obciążenie stawów w ramionach i barkach.

Specjalny kij do nordic walkingu powinien zapewniać:

- podparcie,
- łatwą zmianę kierunku,
- amortyzację.

Im twardsze jest tworzywo, z którego zrobione są kije, tym bardziej obciążone zostają wszystkie stawy kończyn górnych. Sztywne, ale elastyczne materiały w połączeniu z wyważoną konstrukcją kijów powinny neutralizować większą część obciążenia.

Optymalna długość kijów wynosi 65% Twojego wzrostu. Aby to zmierzyć, stań prosto i zegnij łokieć do kąta prostego (90°), a jeśli jesteś początkującym chodzącym, opuść ramię o 5 cm.

Zaletą kijów o zmiennej długości jest to, że możesz zmieniać ich długość, tak aby była dla Ciebie najwygodniejsza.

Po tym, jak przez pewien czas pochodzisz z kijami o długości skróconej o te 5 cm, a Twoja technika się udoskonali, możesz spróbować, jak Ci się chodzi z dłuższymi kijami.

Być może zechcesz także dobrać odpowiednią długość kijów, kiedy będziesz chodzić po bardziej miękkim podłożu (np. po piasku), gdzie kije się zapadają na 5 cm, albo gdy założysz gumowe końcówki na grot, spacerując po asfalcie.

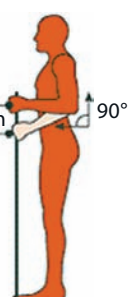


W poniższej tabeli znajdują się podstawowe wskazówki dla początkujących chodziarzy co do odpowiedniej długości kijów. Później, kiedy zdobędziesz pewne doświadczenie, możesz dostosować długość kijów tak, aby jak najlepiej odpowiadała Twojemu osobistemu stylowi chodzenia.

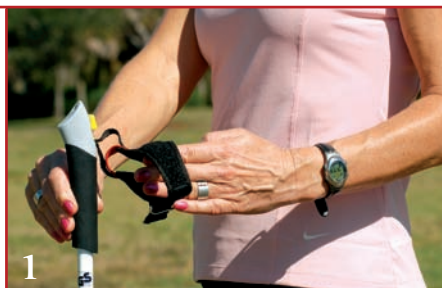
WZROST	< 150 cm	CHÓD REKREACYJNY	95 cm	CHÓD DYNAMICZNY	100 cm
	158 – 165 cm		100 cm		105 cm
	170 cm		105 cm		110 cm
	173 – 180 cm		110 cm		115 cm
	185 cm	CHÓD REKREACYJNY	115 cm		120 cm
	188 – 192 cm		120 cm		125 cm
	195 cm		125 cm		130 cm
	> 198 cm		130 cm		135 cm

Chód dynamiczny ← 5 cm

Chód rekreacyjny ← 90°



Rękawiczki



Specjalnie zaprojektowane pętle przy uchwytach, czyli rękawiczki, przenoszą na kije w optymalny sposób siłę, która wychodzi z górnych partii Twojego ciała oraz dzięki której odpychasz się od podłoża i idziesz naprzód.

Inaczej niż w przypadku kijów do nordic walkingu pętle przy kijkach do narciarstwa zjazdowego lub trekkingowych nie pozwalają na otwieranie dłoni, gdy ramię w wymachu znajduje się z tyłu.

Dzięki rękawiczkom przy kijkach do nordic walkingu nie trzeba mocno ścisnąć rękojeści podczas wymachów ramion, ponieważ ręka i tak znajduje się cały czas tuż przy rękojeści.

Zanim kupisz kije, upewnij się, że jesteś w stanie całkowicie otworzyć i ścisnąć dłoń podczas chodu.

Wypróbuj kije i sprawdź, czy są dla Ciebie wygodne. Rękawiczki powinny być wykonane z miękkiego (nie sztywnego) materiału. Zapobiegnie to powstawaniu pęcherzy między kciukiem a palcem wskazującym. Ponadto materiał powinien chłonać pot i dać się łatwo czyścić, tak jak rękojeści kijów.

Jeden z bardzo wygodnych systemów mocowania rękawiczki pozwala odłączyć ją od kija za pomocą pojedynczego „kliknięcia”. W ten sposób łatwo zwalnia się rękę, aby sięgnąć po napój czy zawiązać sznurówki.



Łatwe spinanie rękawiczki i kija oraz łatwe wypinanie

Groty kijów



Gdy chodzisz po twardszej nawierzchni, takiej jak asfalt, wówczas załóż na groty kijów gumowe nakładki — kupując je, zwróć uwagę na ich twardość.

Im gumowe nakładki są bardziej miękkie, tym lepszą mają przyczepność na asfalcie — ale też tym szybciej się ścierają. Nie należy jednak używać nakładek, które są bardzo twarde: chociaż okazują się trwalsze, nie zapewniają odpowiedniej przyczepności.

Gdy chodzisz po bardziej miękkiej nawierzchni (np. leśna ścieżka, trawa, plaża), wówczas zdejmij z kijów gumowe nakładki. Widiowe, nieostre zakończenia grotów zapewnią wtedy optymalną przyczepność. Kup takie kije, które nie mają szczególnie ostrych zakończeń, aby nie skaleczyć siebie ani nikogo innego. Ostre groty nie mają żadnych zalet.

6.2. Buty



Często nie przywiązujemy zbyt dużej wagi do obuwia, w którym uprawiamy sport. Tymczasem stopy dźwigają cały ciężar naszego ciała, można je więc porównać do fundamentów domu. Jeżeli zaś nie zadba się właściwie o fundamenty, na ścianach domu pojawiają się pęknięcia — w naszym ciele zaś nastąpią kontuzje stawów, ścięgien i kręgosłupa.

Dlatego warto na co dzień — zwłaszcza jeśli się uprawia sport, a więc bardziej obciąża stopy-fundamenty — chodzić w wygodnych butach, a kiedy to konieczne, zapewnić sobie także odpowiednie wkładki.

Inaczej niż buty do biegania, obuwie do chodzenia powinno mieć dość płaski i zaokrąglony obcas. Pomaga on bowiem zachować prostą sylwetkę oraz zwiększa siłę w mięśniach łydek, tylnej strony uda i mięśniach pośladkowych.

Ponadto zaokrąglony obcas stanowi gwarancję tego, że cała pięta styka się płasko z podłożem — czego nie dają buty do biegania, których obcas jest wyższy ze względu na innych ruch stóp. Środkowa część buta powinna być stabilna, ale elastyczna, aby stopa nie przetaczała się na zewnątrz (supinacja) ani do wewnątrz (pronacja). W butach do chodzenia nie jest potrzebna także bardzo duża amortyzacja.

Jak wybrać buty do nordic walkingu

Przy zakupie butów do nordic walkingu warto wziąć pod uwagę poniższe zalecenia:

- Kup buty co najmniej pół numeru albo cały numer większe, niż nosisz zwykle.
- Podczas przetaczania stopy, zaczynając od pięty, palce potrzebują trochę miejsca z przodu buta. Pozwoli ono uniknąć pęcherzy na palcach albo ich ewentualnych kontuzji. Dlatego dobre buty do chodzenia są szersze z przodu.
- Podeszwa przedniej części buta powinna być bardzo elastyczna podłużnie oraz poprzecznie stabilna, aby nie pojawiły się supinacja ani pronacja.
- Oryginalna wkładka powinna dać się usunąć i zastąpić wkładką odpowiednią dla Ciebie.
- But powinien komfortowo przytrzymywać piętę.
- Dobry sklep sportowy czy też sklep z obuwiem sportowym oferuje buty do chodzenia o różnej szerokości. Poproś obsługę o pomoc w dobraniu odpowiedniej pary dla siebie.
- W dobrym sklepie ze specjalnym obuwiem mierzy się rozmiar stopy, a następnie dobiera za pomocą komputera odpowiedni kształt i podeszwę.



6.3. Funkcjonalny strój sportowy



Zwyczajna bawełniana bielizna wchłania pot jak gąbka i staje się mokra. Ponieważ z kolei powoli wysycha, może przyczyniać się do wyziębienia ciała. Nowoczesne włókna wyprowadzają pot na powierzchnię materiału, skąd woda paruje; dzięki temu skóra pozostaje mniej wilgotna i nie traci tyle ciepła.

Warto się rozejrzeć za następującymi rodzajami materiałów:

- polipropylen,
- poliester,
- poliakryl.

Niektóre materiały występują pod nazwami markowymi, takimi jak Coolmax, dri-fit czy Gore-Tex.

Niektórzy producenci zapewniają, że ich materiały wchłaniają wilgoć, są nieprzemakalne i chronią od wiatru. Testy jednak pokazują, że tego rodzaju „wielofunkcyjne” tworzywa często jednak nie odprowadzają potu na zewnątrz.

Najlepiej jest ubierać się „na cebulę”

W zależności od pogody warto się ubierać „na cebulę”, czyli założyć kolejno na siebie: T-shirt, bluzę sportową i kurtkę od deszczu (Gore-Tex). Kiedy robi się coraz cieplej, można zdejmować kolejne warstwy.

Nie zapominać o ochronie głowy — przed słońcem lub przed zimnem — i zakładać czapkę. Pewnie wiesz, że kiedy jest zimno, najwięcej ciepła „ucieka” z ciała właśnie przez głowę.

W zimie zapewnij ciepło także dłoniom i noś rękawiczki. Są nawet specjalne rękawiczki do nordic walkingu albo do narciarstwa biegowego; wykonane z włókien odprowadzających pot, gwarantują ciepło i suchość.

Zasady te dotyczą też nóg: kup takie skarpetki, które odprowadzają wilgoć na zewnątrz, zapewniając stopom suchość i ciepło.



6.4. Pas biodrowy z kieszenią na butelkę

Podczas treningu trzeba uzupełniać płyny, dlatego warto nosić pas z kieszenią na bidon lub butelkę.

Przy zakupie takiego pasa sprawdź, czy jest wygodny w noszeniu. Poszukaj na tyle szerokiego modelu, aby nie uciskał Ci pleców podczas chodzenia.



Jeżeli planujesz dłuższy spacer, pas powinien mieć dodatkowo kieszenie na przekąskę, klucze i telefon komórkowy. Warto mieć też przy sobie wizytówkę oraz plaster.

Cukrzycy powinni schować w pasie parę landrynek. Z kolei osoby, które mają chore serce, powinny zabrać odpowiednie leki „na wszelki wypadek”.

6.5. Dodatkowe wyposażenie

Krokomierz



Warto używać krokomierza do pomiaru liczby kroków, kilometrów i kalorii — co zostało opisane w rozdziale „Wzmocnij swoje serce” — przy czym krokomierze nie są tak dokładne jak dobre urządzenia do pomiaru uderzeń serca czy spalonych kalorii.

Przy zakupie krokomierza sprawdź, czy ma poniższe funkcje:

- licznik kroków,
- licznik kilometrów,
- licznik kalorii,

a także czy łatwo jest odczytać dane na wyświetlaczu, kiedy świeci słońce.

Polecamy takie krokomierze, które umożliwiają ściąganie danych na komputer i analizowanie treningów.

Narzędzia do pomiaru tętna i kalorii

Wysokiej jakości urządzenia pomiarowe mają oprogramowanie, które pozwala wyznaczyć Twoją strefę optymalnego treningu, jak również liczbę uderzeń serca i spalonych kalorii. Specjalny interfejs umożliwia przechowywanie danych w Twoim komputerze.

Warto także zwrócić uwagę na poniższe funkcje.

- Przechowywanie danych biometrycznych (płeć, wiek, waga, wzrost).
- Ręczne oraz automatyczne ustawianie własnej strefy treningowej.
- Ciągłe wyświetlanie bieżącego pulsu i liczby spalanych kalorii.
- Sumowanie danych w skali pojedynczych treningów, a także tygodni i miesięcy.
- Elektroniczny klips mocowany przy bucie do pomiaru odległości.



PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA

Nie lubisz biegania? Uważasz, że sporty wyczynowe to gwarancja wyłącznie kontuzji? Wybierz nordic walking!

Zapewne często widzisz ludzi, którzy, nie zważając na porę roku, maszerują z kijkami przytroczo-
nymi do rąk.. Może nawet zastanawiałeś się, czy to sport dla Ciebie albo czy to w ogóle prawdziwy
sport. Większość osób, które widziałeś, niestety nie potrafi zrobić właściwego użytku z kijków —
a szkoda, ponieważ to fantastyczna aktywność fizyczna, która angażuje aż 90% mięśni całego ciała
i doskonale sprawdza się bez względu na wiek i formę fizyczną.

**Czy wiesz, że nordic walking był przez lata po prostu formą letniego treningu dla
narciarzy biegowych?**

Żadna inna dyscyplina sportu nie jest tak łatwa do opanowania i nie przynosi tak widocznych
korzyści dla zdrowia i kondycji fizycznej. Nordic walking pomaga również zapobiegać wielu po-
wszechnym dolegliwościom, takim jak stres, nadwaga, bóle pleców i kolan, nadciśnienie, cukrzy-
ca, artretyzm, a nawet depresja — oraz leczyć je, gdy już wystąpią.

Dzięki temu podręcznikowi, opatrzonemu zestawem zdjęć ułatwiających naukę, poznasz właści-
wą technikę chodzenia oraz będziesz mógł zaplanować treningi bez względu na to, czy dopiero
rozpoczynasz przygodę z tą dyscypliną, czy jesteś już doświadczonym chodzącym z ambicjami
maratończyka.

Dr Klaus Schwanbeck jest współtwórcą niemieckiego systemu profilaktyki zdrowotnej
oraz członkiem Niemieckiego Komitetu Olimpijskiego. Po zakończeniu kariery trenera lekkiej atle-
tyki przez dwadzieścia lat pracował przy tworzeniu narodowych programów opieki zdrowotnej oraz
kształceniu instruktorów wielu dyscyplin sportowych, terapeutów i lekarzy. Jest wieloletnim fanem
i promotorem nordic walkingu.

Patroni Medialni:



Cena: 34,90 zł

ISBN 978-83-246-6851-9



9 788324 668519

Nr katalogowy: 13923



Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
http://septem.pl