

Nordic Walking

Zarząd Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek PZERil zwraca uwagę na zdrowie swoich członków zachęcając ich do udziału w zajęciach rekreacyjnych i prozdrowotnych. Jedną z propozycji są spacery z kijami Nordic Walking.

W związku z tym proponujemy stworzenie grupy Nordic Walking. Informacje i zapisy przyjmuje Andrzej Niżewski k. 503 086 665. Są już pierwsi chętni.

Optymalna rekreacja podnosi komfort życia, prowadzi również do poprawy zdrowia seniorów.

Powstaje pytanie co to znaczy optymalna rekreacja. Jest to taka rekreacja która nie powoduje ubytku zasobów mięśniowych człowieka, rozwija jego mięśnie, zmniejsza przykurcze i w dłuższej perspektywie czasu nie powoduje kontuzji. Zwiększając jej czas trwania np. do 1 godz. znacząco ułatwia odchudzanie pod warunkiem, że nie zwiększamy ilości spożywanego pokarmu. Wysiłek fizyczny na poziomie 300 - 500 kcal/godz. w zależności od tempa spaceru z kijami nie pozwala organizmowi przejść w tryb zwolnionego metabolizmu ciała. Jest to bardzo korzystne dla zdrowia i znacząco podnosi skuteczność diet odchudzających.

Idealnym wręcz rozwiązaniem tych problemów jest Nordic Walking pod warunkiem zachowania poniższych reguł:

1. Opanowanie poprawnej techniki chodzenia prowadzi do pracy ponad 90% mięśni człowieka co już samo w sobie jest olbrzymią korzyścią dla seniorów.
2. Rozgrzewka przed i po spacerze z kijami Nordic Walking. Jest ona konieczna, gdyż w trakcie wysiłku fizycznego nasze mięśnie mają tendencje do kurczenia się i z czasem do tworzenia, bądź pogłębiania przykurczy.
3. Dłuższe spacery z kijami Nordic Walking znacznie ułatwiają buty do biegania, oszczędzając wszystkie nasze stawy. Krótkie np. półgodzinne spacery nie przeciążają naszych stawów. W czasie dłuższych spacerów buty do biegania poprawiają znacząco nasz komfort.
4. Wybieranie miejsc do spacerów w terenie zalesionym lub wolnym od ruchu samochodowego jak np. park Skaryszewski, lasek Bródnowski, tereny spacerowe wzdłuż kanału Bródnowskiego itp. dają nam lepsze dotlenienie organizmu.

Podsumowując w trakcie marszu z kijami Nordic walking uaktywniamy większość mięśni, usprawniamy układ krążenia i układ oddechowy, a także wzmacniamy kręgosłup. Kijki pomagają również w utrzymaniu lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas spaceru. Ważnym też zagadnieniem są niewysokie koszty tej aktywności i jej duża dostępność. Z kijami można spacerować przez cały rok.

Na bazie sprzętu będącego w prywatnej dyspozycji będziemy mogli efektywnie kontrolować zarówno masę mięśniową, ogólny poziom tłuszczu, tłuszcz brzuszny, wagę kości i wiele innych parametrów, w tym ilość kalorii traconych w czasie marszu i procent spalonego tłuszczu.

Przykładowa prawidłowa praca z kijami przedstawiona jest na poniższej rycinie.



Chodzenie z kijami Nordic Walking nie wymaga ciągłego ćwiczenia; możemy je wykonać etapami, a liczy się całkowita ilość ruchów w ciągu dnia! Na przykład, 2x15 minut marszu ma zbliżony efekt zdrowotny jak chodzenie przez 30 minut podczas jednej sesji treningowej. Ilość spalonych kalorii jest ta sama, ale źródło ich wytwarzania w organizmie różne. Różnica polega na tym, że na początku każdego ruchu organizm spala cukry, rozmieszczone w mięśniach co jest bardzo korzystne dla zdrowia. Ogranicza rozwój cukrzycy, zabiera pokarm rakowi który do życia potrzebuje wyłącznie cukrów. Rak w swoim rozwoju używa naczyń krwionośnych wyłącznie do przerzutów, a nadal odżywia się cukrami.

Ważnym elementem rekreacji jest niedopuszczanie w jej trakcie do spalania mięśni. Zdaniem naukowców zapewnia to aktywność aerobowa czyli tlenowa o średniej intensywności. Właśnie podczas takiego wysiłku spalimy najwięcej tkanki tłuszczowej. Intensywność wysiłku określamy na podstawie liczny uderzeń serce na minutę, która w naszym przypadku powinna wynosić około 70 – 75 procent naszego maksymalnego tętna na minutę. Nasze maksymalne tętno obliczamy wg. wzoru $220 - \text{nasz wiek}$, a optymalne $(220 - \text{nasz wiek}) \times (0,7-0,75)$. Tak więc dla osoby 60 letniej tętno maksymalne będzie wynosiło 160 uderzeń serca na minutę, zaś tętno optymalne w przypadku treningu odchudzającego to 112 – 120 uderzeń serca na minutę. Powyżej tej wartości tętna nie jesteśmy w stanie dostarczyć dostatecznej ilości tlenu do spalania tłuszczu i następuje beztlenowe spalanie mięśni.

Poziom sprawności podnosi się przeciętnie o 10 % po 3 miesięcznym okresie chodzenia z kijami. Zwiększony wskaźnik pochłaniania tlenu przyczyni się do większej wytrzymałości, czyli wzrośnie zdolność do pokonywania dłuższych odcinków marszu zanim nastąpi zmęczenie marszem.

Najwięcej korzyści w poprawieniu wytrzymałości można uzyskać kiedy spacer z kijami przeprowadzany od trzech do czterech razy w tygodniu, a długość jednej sesji powinna wynosić przynajmniej od 30 do 60 minut ciągłego marszu na poziomie 70-85% wartości maksymalnego tętna osoby trenującej co stanowi fizjologiczny próg tego.

Idealny początek spacerów z kijami to wolne tempo, które stopniowo, zwiększamy w miarę wzrostu ilości treningów. Następnie przechodzimy do coraz szybszego chodzenia który

zamieniamy w regularny, dynamiczny szybki spacer przez 30 lub więcej minut w tempie 6-7km/godz. przez większość dni tygodnia. Marsz w takim tempie daje najwięcej korzyści zdrowotnych i powinno się dążyć do osiągnięcia tego poziomu.

Na zakończenie trochę więcej informacji o źródłach energii w organizmie

Nasz organizm do podtrzymywania podstawowych funkcji życiowych oraz każdej pracy fizycznej jaką wykonujemy czerpie energię z trzech podstawowych źródeł – węglowodanów czyli cukrów, tłuszczów i białek. Tym podstawowym są węglowodany, gromadzone w organizmie w mięśniach szkieletowych i wątrobie. Tłuszcze magazynowane są w postaci tkanki tłuszczowej oraz w mięśniach w postaci trójglicerydów. Mówiąc w dużym skrócie, nasz organizm wykorzystuje tłuszcze jako źródło kalorii wtedy, kiedy zabraknie mu paliwa w postaci węglowodanów. Białka z kolei, w postaci tkanki mięśniowej również mogą być wykorzystywane do celów energetycznych, co jest jednak bardzo niekorzystne z punktu widzenia efektów odchudzania i występuje w okresie niedoboru kalorii w żywieniu (efekt jo-jo).