Moja filozofia chodzenia

Jedno i drugie miało oczywiste reperkusje: moje barki wysuwały się przodu, łopatki wystawały, a szyja przygarbiała się. Kręgosłup w odcinku lędźwiowym wyginał się do przodu dając efekt „wystającego brzucha”. Objętość naczyń krwionośnych zmniejszała się. Czułem mrowienie i pobolewanie kończyn, a niekiedy też „zespół niespokojnych nóg”. Mimo pewnych modyfikacji (deformacji?) pozostałem jednak Homo sapiens (człowiekiem rozumnym – ssakiem naczelnym z rodziny człowiekowatych) i dzięki temu pewnego dnia postanowiłem zostać Homo erectus (człowiekiem wyprostowanym). Planowałem powrót do pozycji pionowej w jak najszerszym wymiarze czasowym.

Wtórnie i na początek teoretycznie odkryłem, że chodzenie jest najprostszą aktywnością, którą mogę wykonywać codziennie aktywizując fizyczne i chemiczne procesy w moim organizmie, uwalniające endorfiny i serotoninę oraz obniżające napięcie i stres. A także (maszerując): zwiększać dobry cholesterol, obniżać trójglicerydy, wzmacniać pośladki, uda i gęstość kości, dotleniać mięśnie, przyswajać witaminę D, poprawiać krążenie (co równa się obniżeniu się ryzyka żylaków i pajączków), dotleniać mózg (przeciwdziałanie efektom stresu oksydacyjnego).

Falstart pod choinką

Zacząłem przebąkiwać, że sięgnę po te wszystkie skarby, a jako że zaczęło się wówczas mówić i pisać o nordic walking, ogłosiłem werbalnie gotowość wyspecjalizowania się w tego rodzaju aktywności. Zanim podjąłem rzeczywiste kroki, otrzymałem w prezencie na Gwiazdkę, wedle deklaracji darczyńcy „kije do nordic walking”. Czytając wcześniej o tych przyrządach wiedziałem, że do marszu z kijami wykorzystuje się rękawiczki. Takowych przy moich kijach nie było. W pierwszy dzień Świąt Bożego Narodzenia założyłem zatem moje zimowe rękawiczki i pomaszerowałem wbijając na przemian kije w podłoże. Coś jednak nie grało. Pomyślałem zatem, że tak jak we wszystkich i w tej dziedzinie profan musi zasięgnąć rady fachowca. Poprzez dział sportowy „Dziennika Łódzkiego” trafiłem do jedynego wówczas w Łodzi instruktora nordic walking Hanny Mazerant i okazało się, że dysponuję kijami trekkingowymi. (W dalszym ciągu kije te, tylko pozornie podobne, są mylone).

Tymczasem uchwyty w kijkach Nordic Walking są długie i smukłe, a w trekkingowych są anatomicznie ukształtowane – z wgłębieniami na palce. W nordic walking uchwyty są w postaci "rękawic", w najlepszej wersji pięciopalczastych połączonych z kijem, dodatkowo z możliwością szybkiego wypinanania. Taki rodzaj pasków wymusza technika chodzenia, albowiem w trakcie marszu kijki są na przemian, na moment wypuszczane

z ręki. W kijach trekkingowych to jest zwykły pasek zabezpieczający przed upuszczeniem kijów.

Ekwipunek na spacer

Kije są podstawowym narządzeniem nordic walkingowca (to chyba neologizm). Równie ważne są buty i odzież. Przy tworzeniu ekwipunku wymagania techniki nordic walking i wygoda piechura konkurują ze snobizmem (chociaż prostota finansowa się też obroni). Najlepszym (i najdroższym) materiałem na uchwyty jest naturalny korek. Same kijki mogą być aluminiowe, ale też z włókna węglowego. Te pierwsze są ciężkie i nie absorbują wstrząsów. Drugie - lekkie jak piórka - pozwalają zwiększyć dynamikę chodu. Końcówki (groty) muszą być bardzo twarde i odporne na ścieranie (widiowe), i występują w kształcie stożka lub ptasiego pazura. Na groty w czasie poruszania się po twardym podłożu stosuje się gumowe nakładki. Są też specjalne nakładki na śnieg. Producentami najczęściej są firmy wykonujące kijki do narciarstwa alpejskiego i biegów narciarskich.

Jak zacząć?

Uprawiający intensywnie nordic preferują biegowe buty trailowe – super lekkie z dużą amortyzacją i dobrą przyczepnością, na przykład Hoka One Torrent i Speedgoat. Suche stopy zapewniają wodoodporne oddychające skarpety. Przy niższych i ujemnych temperaturach nakładamy na siebie kilka warstw odzieży. Pierwsza, to przylegająca do ciała bielizna termoaktywna, wchłaniająca i izolująca pot. Warstwa druga ogrzewa - w tej roli najlepiej sprawdzają się włókna poliestrowe, obecne na przykład w polarach. Ostatnia z warstw pełni rolę bariery chroniącej przed wiatrem i opadami, dlatego powinna być wodoodporna i niezbyt luźna. Moja kurtka wytrzymuje 40 dcm^3 wody na centymetr kwadratowy. Także od dołu przy ujemnych temperaturach stosujemy bieliznę termoaktywną. Zimą zakładamy dodatkowe rękawiczki (pod te przy kijach) zawierające warstwę zapobiegającą poceniu się dłoni i wykonane z materiału, który pozwalającego na dotykowe obsługiwanie smartphone’a.

Chcąc maszerować bez straty rytmu i czasu zaopatrzymy się w CamelBack - specjalistyczny bukłak na wodę lub napój izotoniczny w formie plecaka, posiadający rurkę ze specjalnym, przypominającym szeroko przecięty smoczek ustnikiem.

Krok z pięty

Skoro już jesteśmy należycie wyposażeni to warto zadbać o prawidłową technikę. Każda dająca się odrębnie opisać aktywność człowieka ma swojego guru. Guru nordic walking jest Fin Marko Kantaneva - twórca tej dyscypliny. W „Prawdziwym Obliczu Nordic Walking” w taki sposób opisuje marsz z kijami: Krok powinien rozpoczynać się z pięty. Ręce i nogi

pracują naprzemiennie (lewa ręka – prawa noga itd.). Ruch ręki wyprowadzany jest z ramienia, nie z łokcia. Ręka z przodu wychodzi do wysokości pępka, a z tyłu wyprowadzana jest poza linię pośladków. Dłoń zaciska się z przodu na rękojeści kija, następuje wbicie i potem dłoń rozluźnia się, aż do całkowitego puszczenia kija za biodrem. Kij powinien wbijać się w przestrzeni pomiędzy tylną nogą, a środkiem długości kroku. Wbicie powinno być odczuwalne (kije nie powinny szurać po podłożu). Chodzący powinien wykorzystywać rotację tułowia i pracować również całymi barkami. Opanowanie właściwej techniki chodzenia z kijami daje ogromną satysfakcję, ale i też wymierne korzyści: bez większego wysiłku zwielokrotniasz efekt klasycznego chodu. Angażujesz 600 mięśni, czyli 90% wszystkich. Jednocześnie tętno jest utrzymywane na poziomie, na którym czujemy się komfortowo. Spalasz 400 kalorii na godzinę.

Gdy nie możesz (lub nie chcesz!) biegać

I odwieczne pytanie, zbliżone do kabaretowego o wyższości Świąt Wielkiej nocy nad Świętami Bożego Narodzenia („Powtórka z Rozrywki”) - chodzić czy biegać? Chodzenie jest świetną alternatywą dla biegania. Przynosi takie same efekty w zakresie naszej fizyczności, ale lepiej oddziałuje na nasze samopoczucie i poziom kreatywności. Bieganie jest bardziej impaktowe i zwiększa ryzyko urazów, problemów z kolanami czy bólów piszczeli. Po kije sięgają osoby, które wcześniej wyczynowo trenowały bieganie lub jazdę na rowerze, ale ze względu na kontuzję nie mogą już tego robić. Brakuje im pełnej, kompleksowej aktywności, w końcu trafiają na nordic walking i szybko zakochują się w kijach.

Nordic walking to na tyle bezpieczna aktywność fizyczna, że praktycznie nie ma przeciwwskazań do jej uprawiania. Jest jednym z nielicznych sportów odpowiednich dla praktycznie każdego. Kije mają niesamowitą, wręcz magiczną moc, dzięki czemu chodzenie z nimi wciąga i uzależnia. Chodzę cały rok, regularnie w ekstremalnych upałach, w ulewnych deszczach, i przy wysokich mrozach. Po płaskim i w górach – mam za sobą dystanse z dwutysięcznym przewyższeniem. Zaliczyłem 32 maratony piesze. Nie mam siły przestać. Chodzenie to wolność. „Pierwszym rodzajem wolności, jaką daje chodzenie – nawet jeśli to tylko zwykły spacer – jest swego rodzaju zawieszenie: zrzucamy ciężar trosk, na chwilę zapominamy o innych sprawach. Nie zabieramy ze sobą pracy: wychodzimy, wałęsamy się, myślimy o czym innym. Dłuższe kilkudniowe piesze wędrówki potęgują to odczucie oderwania: uciekamy od problemów pracy, uwalniamy się od kajdan przyzwyczajeń” (Frédéric Gros, „Filozofia chodzenia”). Rosseau wyznał, że naprawdę myśli, tworzy inspiruje się tylko wtedy, kiedy chodzi. Na widok biurka i krzesła czuł mdłości i opuszczała go cała odwaga. (Jean-Jaques Rousseau, Mon portrait).

Niestety nie możemy cały czas chodzić. Siedząc róbmy to mądrze i pamiętajmy o tym,

aby wykonywać ćwiczenia odciążające - nawet podczas siedzenia w biurze, które zapobiegną zastaniu się wszystkich mięśni i stawów (np. poruszanie palcami u stóp w górę i w dół, czy ruchy okrężne wykonywane stopami).

Jerzy Ciesielski

Panaceum 05/22