



Galambos László

A nordic walking élménye



Galambos László A nordic walking élménye

Galambos László

A nordic walking élménye



Nagykanizsa 2009

ISBN 978-963-9782-07-5

Kiadja a Czupi Kiadó
8800 Nagykanizsa, Pityer utca 19.
www.czupi.hu



Előszó



Magát a szerzőt lepte meg leginkább az a végső következtetés, hogy évtizedes kísérletezése, kitartó oktatói és felvilágosító tevékenysége végeredményeként egy végtelenül egyszerűnek tűnő megoldásra jutott a nordic walking felfedezésével. Elsődleges célja tehát ezzel a kötetkével az lett, hogy megismertesse mindenki vel ezt az emberiség számára talán igazi gyógyszert jelentő mozgásformát.

A szerző zavara teljes lett: komoly fitnessz-oktató a legalvetőbb mozgásra, a járásra, gyaloglásra kívánja tanítani a sok-sok abrakadabrárt lassan megszokó, fitnessz-wellnessz világban leledző, „megváltást”, végső megoldást várókat. És mintha tényleg a „végső”, de mindenképpen a legeredetibbnek látszó, egyszerű és még csak nem is költséges, általánosan hasznosítható megoldás született. Valami különösségeiben is 21. századit várunk, sok csillogással és a hasznossággal „arányos” költségekkel. Ez a valami egészen más lett.

Az oktató persze nem hazud-

tolja meg magát, minden eddigi útkeresése tapasztalatát belefogalmazza kötetébe.

Ennek a hosszú ideje tartó oktatói tevékenységnek van egy rendkívüli hozadéka, nevezetesen az, hogy éppen a sok-sok előzetes tanulmány és gyakorlat teszi hitelessé azokat a megállapításokat, melyekben megfogalmazza összehasonlító észrevételeit más testedző módszerekkel, mozgásformákkal kapcsolatban. A kötet értéket az adja, hogy nem csupán a nordic walking alapjaival ismerteti meg az olvasót, hanem a legszelebb környezetével is. A nordic walkinggal ismerkedőt bevezeti egy egészséges életformát megvalósító gyakorlatba.

Három alapvető csoportja van a közzétett ismereteknek.

Az első magával a nordic walkinggal ismerteti meg bennünket. A másik a nordic walking mellett is fontos, az egészséges életformához segítő tapasztalatokat oszt meg velünk. A harmadik csoportba egyéb tapasztalatainak megfogalmazása tartozik, ezeket szintén jól hasznosíthatja a magát tudatos mozgásra elhárító olvasó. Czupi Gyula



Ajánlás



A nordic walking, azaz a sígyaloglás Finnországban közkedvelt testedzési forma lett.

Erőteljesen terjed Európában is, különösen Németországban és Ausztriában. Finnországban a sígyaloglást kezdetben az idősek, a sétájukhoz támaszt igénylők mozgásformájának tartották. Ha egy-egy fiatal kipróbálta, leginkább sötétedés után, félreeső kis utcákban tette, nehogy az ismerősök meglássák. Tréfásan „szenilis szívésnek” hívták, és gyakoriak voltak a beszélgetések:

„Otthon felejtetted a sílécet!”
Manapság a finnek sokat és szívesen nélkül sígyalogolnak. Én is ezt teszem Budapesten.

Mivel fiatal koromban sportoltam és a tengerészgyalogság tisztje voltam, sokféle módját ismerem erőnlétem javításának. Miután kipróbáltam a sígyaloglást, rögtön észrevettem előnyeit. A gyaloglás az alsó végtagokon kívül a hátat, a felsőtestet és a kart is alaposan megmozgatja. A térd, az ízületek és a boka nincs úgy kitéve a sérüléseknek és megterhelésnek,

mint például a kocogásnál. A műfajhoz akármilyen utca vagy út megfelel, a leaszfaltozott körüttől az erdei ösvényig.

Én a Gellérthegyen sígyaloglok. Botok a kézbe és indulás, először föl a hegyre a Citadelláig, aztán egy kör a környező parkokban és utcákon, egy jó órán keresztül. Ezzel a sporttal kellemesen és kényelmesen tudtam állóképességemet növelni másik hobbimhoz, a jégkoronghoz.

Bízom benne, hogy Galambos László könyve a magyarokban is kedvet ébreszt ez iránt a hasznos, egészséges és kellemes mozgásforma iránt, amely bármely korú nőnek és férfinak megfelel. Remélem, összefutunk egyszer sígyaloglás közben!

*Pekka Kujasalo Finnország
magyarországi nagykövete*

Köszönetnyilvánítás



A nordic walkingról írott könyvem megjelenését többek között azoknak a barátaimnak köszönhetem, akik erkölcsileg és anyagilag folyamatosan támogattak és inspiráltak. Teljes szí-



vemből mondok köszönetet azoknak, akik a gondolattól egészen a könyv megjelenéséig velem voltak. Így elsősorban feleségemnek és lányomnak, akikkel együtt vettünk részt az ausztriai Work Shopokon.

Hálás köszönetemet fejezem ki Monspart Saroltának, aki kitarásra és lelkesedésre biztatott. Köszönetet érdemelnek a Finn Nagykövetség munkatársai, akik mindig készségesen segítettek a sportág elterjesztését. Ebben a folyamatban igen nagy segítségemre volt Outi Hassi.

Ugyancsak köszönetet szeretnék mondani dr. Szlivka János sportorvosnak, aki a sportszűrésekben igen sokat segédkezett.

Köszönet illeti Csermely Andrást, aki a lelki támogatás mellett mecénásként is elősegítette a könyv megjelenését.

Külön köszönet illeti Aggné Maász Ritát, aki a külföldi szakirodalom fordításában végzett igen lelkes munkát.

Elismerésemet és hálámat fejezem ki azoknak az embereknek, akik – mint barátok – tovább terjesztik ezt a nagyszerű sportot. És végezetül teljes szívemből mondok köszönetet

Andrej Sventnek (Szlovénia) és Andreas Ponicznak (Ausztria), a kiváló szakembereknek és barátoknak, akik értékes tapasztalataikkal támogatják utamat.

Kedves Olvasóm!



Sokat gondolkodtam a fiatalság áldásairól, az egészséges életvitelről, még sokáig nem szeretnék mindezekről lemondani. Persze ez nem azt jelenti, hogy ne vennénk tudomást a múltandóságról, de azt igenis jelenti, hogy megpróbálok mindent elkövetni, hogy az egészséges életmód eredményeként megmaradjon szellemi frissességem, vállalkozói kedvem, kulturált megjelenésem. Sajnos sokan még ma is úgy tartják, hogy a korosodás természetes velejárója a szellem és a test leépülése. Hátározott meggyőződése, hogy ennek nem feltétlenül kell így lennie. Úgy gondolom, aki mindent megtesz a testi és lelki fiatalsága, frissessége megtartásáért, az nagyon is ésszerűen cselekszik. Tudja, hogy az ideális testsúlyért, az ápolts és fiatalos



megjelenésért tett erőfeszítések egyben az egészséget folytatótt küzdelmet is jelentik. Egyre többen vagyunk tudatában annak, hogy az egészséges életmód nemcsak a külsőt befolyásolja pozitívan, hanem kihat a lélekre, a szervezetre, az emberi kapcsolatokra, vagyis egész életünkre. Azt is tudjuk, hogy amit magunkért teszünk, az egyben iránymutató a családunknak és a környezetünknek is.

Sohasem késő elkezdni jó dolgokat tanulni, például azt, miként bánjunk a testünkkel, lelkünkkel, agyunkkal és a lehetőségeinkkel. Ezekhez nyújthat nagy segítséget ez a könyv, mert a táplálkozástól a sportág technikájáig, az öltözködéstől a testápolási tanácsokig talál benne ötleteket az olvasó. Arra törekedtem, hogy akár minden nap fel üthesse az, akinek ilyen típusú tapasztalatokra van szüksége. Célom az, hogy a „nordic walking vírust” minél többen kapják el.

A nordic walking nagyszerű találmány. Számomra külön öröm, hogy „rátaláltam” és aktív részese, sőt „terjesztője” lehetek ennek a csodálatos sportnak.

Úgy kell megszerettetnem, hogy örömmel és jól sajátíthassák el az érdeklődők, az eddig felhalmozott tapasztalataimat is ezért írtam le.

A nordic walkingot, a sí-gyaloglást egyszerű megtanulni, gyorsan átadható és utat nyit pl. a természethez. Sok ember számára nyit meg új lehetőségeket. Ehhez szükséges, hogy megtanuljunk a testünk jelzéseire figyelni, s egészségünkkel így módon is többet törődni.

Életünk folyamán igen magas stresszhatás ér bennünket. A környezeti változások, a család és munka közötti egyensúly problémája, a rohanó életmód mind-mind elbizonytalanítják életünket és megbontják az egészséges életvitel harmóniáját. Ezeknek az új kihívásoknak természetes orvossága a mozgás. Jó, ha ez a mozgás egyszerű, gyorsan megtanulható és mindenütt, mindenkor korlátok nélkül végezhető. Jó, ha minden életkorban elkezdhető és végezhető. Külön értéke lehet, ha az enyhétől egészen az intenzív edzésig terjed a terhelési skálája. Ha pedig ezen túl minden izomcsoportot képes átmozgatni –



egyszerre erősítve az állóképességet és fejlesztve az ügyességet –, valamint jól „égeti” a kalóriát, akkor már igazi kincsre leltünk. Amikor pedig mindez a sok jó párosul a szabadban eltöltött idő örömeivel, a természet biztosította ideális feltöltődéssel, a teljes kikapcsolódással, akkor a nordic walking, a sígyaloglás világába jutottunk.

Ha Ön, Kedves Olvasó, ezeket a sorokat elolvasta, már talán kedvet is kapott ahhoz, hogy elkezdje a mozgást.

A nordic walking – a maga egyszerűségével és jól végiggondolt logikájával – zseniális mozgásforma, mely az Ön életében is fontos szerepet kaphat.

Könyvem akkor éri el a célját, ha Ön előtt is nyilvánvalóvá válik e kijelentés igazsága.

Először tehát azt kívánom, hogy találjon örömet – sok használható, megfontolni való gondolatot – az olvasásban.

Utána pedig azt, hogy részesüljön Ön is a nordic walking gyakorlatának élményében.

Galambos László
eurobics@vnet.hu

www.nordicwalking-galako.hu

Szervezetünk karbantartásának hagyományos és új elemei



Az ember már a kezdetektől igyekezett magát megóvni, konzerválni ideális állapotát, vagy legalább lassítani a sejtek elhasználódását, azaz az öregedés folyamatát kedvezően befolyásolni. Maig érvényes az ókori megállapítás a lelki és testi egészség közötti szoros összefüggésről, kölcsönhatásról. Ez a „karbantartási feladat” koronként más és más, így régi és új elemeket egyaránt tartalmaz. Ezért tartom szükségesnek, hogy vegyük számba röviden a régi, hagyományos és az új elemeket.

Hagyományos elemnek tekintjük a táplálkozási normákra épülő méregtelenítő, fogyasztó, azaz zsírégető programokat, a gőzfürdőt és a szaunát, valamint a test egészének mozgását szolgáló gyalogtúrázást.

A közelmúltban – a szauna és a fogyasztó étrendek kivételével – háttérbe szorult a lelki és testi jó közérzetet elősegítő, megteremtő és megtartó gőzfürdő, a



rendszeres mozgást biztosító túrázás, az ésszerű és változatos összeállítású étrend, a kulturált borfogyasztás.

Ugyanakkor napjainkban divattá vált az aerobics és a nordic walking, a sí-gyaloglás.

Fontosnak tartom, hogy ezeket a „karbantartási formákat” szerves egységben láttassam, érzékeltessem összefüggéseiket, egymásra épülésüket, illetve a sí-gyaloglás összetett hatásmechanizmusában szeretném megmutatni a hagyományos elemek meglétét és ezzel nyilvánvalóvá tenni ennek az új mozgásformának az előnyeit.

Induljunk most együtt, kéz a kézben, ahogy engem indítottak ezen az úton mestereim, s ahogy velem jött családom és barátaim növekvő köre.

A mozgásos életforma megkezdése, újrakezdése és a nordic walking

Veszélyek



Gyakorlatlan, „hétvégi sportolók” széttroncsolják, meghúzzák az

ízületeiket és az izmaikat. A biciklisták megsérülnek már az induláskor, becsúszó futók a végtelenségig feszítik a „húrokat”, a síszezon ideje alatt rengeteg a sérülés. Hétfőn reggel az orvosi rendelők megtelnek. Súlyos sérülés esetén hetekig, hónapokig munkaképtelenné válhat az egészségéért mozgásba induló.

Lehetőségek nordic walkinggal



Jó hír mindenki számára: azért, hogy egészségesebben és fittebben éljünk, nem kell maratont futnunk és görcsös félelemmel a teljesítményt figyelni. „Izzadjunk könnyedén” – ez az új mottó.

A sportorvos is azt tanácsolja, hogy kapcsoljunk vissza egy fokozatot. Akinek sikerül naponta húsz percet gyalogolnia, az mozgásban tartja a testét és az egészséges életvitelhez segíti hozzá önmagát. A mozgás teremtette jó közérzetet nordic walkinggal könnyűszerrel el lehet érni, s ennek nem lesz semmi köze a



stopperórához és a teljesítmény
miatti drukkhoz.

Miért lehet megoldás a nordic walking?



Tudjuk, hogy milyen
fontos a mozgás egész-
ségünkre nézve. Az
optimális formája a

hosszan tartó kitartás, szorozva
erőedzéssel és egyensúlyi
edzéssel. Ez az új, jó érzet a
fittség érzése, a fitnesz. Három
sportfajtát kell tehát egymás
után elvégeznünk? Nem. A
nordic walking az a mozgás-
forma, ami mind a három fel-
tételnek eleget tesz, mert az em-
ber természetes mozgásának
felel meg.

Tíz érv a nordic walking mellett

A kezdők és a teljesítménysport szerelmesei is optimális
mozgásformára lelnek benne. Ideális családi sport,
mert a gyerekek és az idősek is űzhetik.

Gyaloglásnál – a karmozgással együtt – az izomzat
90%-a aktívvá válik.

A felesleges zsírok eltűnnek, mert a kalóriaszükséglete
46%-kal magasabb a normális gyaloglásnál.

„Szervizfeladatot” teljesít. Az elhanyagolt izomzat a háton, karon,
vállon, nyakon megerősödik. A futással szemben is ez az előnye,
mert a felsőtest izomzata sincs elhanyagolva.

Kellemes közérzetet biztosít. A természetben való edzés
csökkenti a stresszhormon kialakulását.

Változatosságot nyújt. Egyhangúságról szó sem lehet,
mert mindenféle variáció lehetséges

(pl. a nordic walking Alpin és nordic walking futás).

Olcsó sport. Az elején elegendő nordic walking botot vásárolni,
az ára 50 és 100 Euro között van.

Az egész mozgásapparátusunkra jó hatással van.

Alkalmas versenysportolóknak is. Ideális az izmok és az ízületek
regeneráló edzésére.

A mindennapi stresszből teljesen kikapcsolja az embert. Sok örömet
okoz a szervezetnek és az egész személyiségnek.



Az egész testet fittségben tartja



A nordic walking nem azonos az olimpiai sportággal, a gyaloglással. A sportos sígyaloglás teljesen természetes mozgás. Amerikában ez a gyalogló mozgás felváltotta, megelőzte a kocogást. Az USA-ban 23 millióra becsülik a kocogók, 90 millióra pedig gyaloglók táborát.

Finnországban, a nordic walking szülőhazájában félmillióan rendszeresen űzik a nordic walkingot. A gyaloglást továbbfejlesztő nordic walking egészen egyszerű sport. A lábak mozgásához „hozzárendeljük” a nordic walking botokat, ezáltal a karok is edzésbe kerülnek.

Duplán hatásos



A nordic walking duplán olyan hatásos, mint az egyszerű gyaloglás botok nélkül, mert a gyaloglásnál a felsőtest izomzata hátrányban van, illetve nincs különösebb szerepe. Ezzel ellen-

tétben a nordic walkingnál a váll- és a mellizomzat egyaránt dolgozik, a karok erősödnek és ez egyidejűleg a hátizmok mozgását is kiváltja. Alacsony, illetve lassúbb tempónál is emelkedik az aerob fittség (állóképesség) szintje.

A hátfájás, a helyes járás és a nordic walking



A hátfájásos problémák napjaink civilizációs betegségei közül az első helyen állnak.

Az ősember kiegyenesedésével kezdődtek a problémák.

A távolságok kényszeríthették az ősembert, hogy négy lábról két lábra álljon. Először a kezeknek is haladást segítő funkciót kellett betölteni. Később felegyenesedve járt, a mellső végtagok karokká és kezekké fejlődtek, a kéz szabadabbá lett és alkalmassá vált a fogásra. Kicsi gyermekként minden ember végigmegy ezen a fejlődésen néhány hónap alatt. Először négykézláb mozog, amint az izomzat és a koordinációs készség fejlődik, erősödik, megtanul



állni, menni, sőt később két lábon futni. Az ember gerincoszlopa és a medencéje szerkezete kicsi lépésekben fejlődött a mai formára.

A harmadik világban élő embereknek azonban manapság is alig van hátfájásos panaszuk.

Ők, akárcsak az őseink, nagyrészt mezítláb, puha talajon mozognak, járnak.

Megőrizték az ember járásának természetes, lendületes formáját. Nemcsak a láb mozog, hanem az egész test is

egy ritmusos lendületet követ. Az első láb előre irányuló lendülete a döntő. Ezt követi a hátsó láb aktív járólendülete. A kiegyenlítő mozgást a vállak lendületes mozgása hozza létre. Ha természeti népekről szóló filmet nézünk, akkor ezt a mozgást látjuk a mezítláb járásnál. A mi mozgásunk is ugyanarra az izomzatra épülne fel, de a mi életünkben valami döntő hiba történt, mert elfelejtettünk járni.

Mára a magasított cipő – mely a sarok és boka bizonytalanságát okozza –, valamint a kemény talaj – az aszfalt, a gránit, a kő, a beton – miatt a hajlékony, lendületes mozgásból apró, nem kerek előrefelé irányuló mozgás alakult ki. Eb-

ből alakult ki egy helytelen járókép, melyet a kicsi gyerekek látnak és követnek. A következőképpen az lett, hogy az általános iskolás gyerekeknek csak tíz százaléka rendelkezik egész-

Egyszerű mozgás mindenkinek

Sokan keresnek egyszerű mozgási lehetőséget egészségük megőrzése és jó közérzetük megteremtése érdekében. A nordic walking mindenki számára megfelelő, minden szempontból alkalmas, egyben érdekes lehetőség a fittség eléréséhez.

séges és természetes lábboltozattal. A problémák megelőzésének eszköze a mezítlás gyakorlás, illetve pl. a helyes nordic walking járás.

Nem elég azonban, hogy elfelejtettünk járni, más problémánk is támadt. A hátfájásos problémákat vizsgálók az alapproblémát az ülésben, az ülőmunkákban vélik felfedezni. Mondhatjuk, az emberiség szét-, illetve elüli a gerincoszlopát.



Sajnos mostanság mozgásszegény kultúrában élünk. Elsősorban az asztal mellett végzett munka ró nagy terhelést a gerincoszlopra.

Figyelem! Az edzés nélkül elkezdett terhelés a gerincoszlopra nézve éppen olyan veszélyes lehet, mint a mozgás hiánya.

Megelőzés nordic walkinggal



Mi segít a legjobban, hogy elkerüljük a háti problémákat? Jussunk el a terheléstől a tehermentesítésig! Ez azt jelenti, hogy rendszeresen és ésszerűen mozogjunk. Évtizedeken át próbálkozott az ember gerincoszlopi és hátgimnasztikával.

Leggyakrabban a következetesség hiányzik. A hátgimnasztika, amit egyedül – ráadásul otthon – végez az ember száraz és unalmas.

A nordic walking növeli a kitartást és a hátizomzat is erő-

sebb lesz általa, mert egy óra nordic walking megfelel hatvan perc hátgimnasztikának. Ezért ajánlja egyre több fizioterapeuta, masszőr és orvos a nordic walkingot hátpanaszokra is.

A nordic walking, mint a fittség előidézője



A rendszeres nordic walking új egészségi kapacitásokat teremt.

Az egészség labilis rendszer, ezért is mindig döntő, hogy az immunrendszert hogyan fegyverezzük fel. A négy legfontosabb betegséget előidéző összetevő napjainkban a stressz, a mozgáshiány, a nem megfelelő táplálkozás és a szociális izoláció.

A mozgás a legegészségesebb pirula, amit az ember saját magának felírhat. A teljesítmény a kitartó mozgással javulhat. A szív több oxi-

gént pumpál a testbe, a vérerek megtisztulnak, az izmok és a

Hátfájás

Hátfájást nemcsak az egyoldalú megterhelés okozhat, hanem pszichés illetve szociális jellegű okai is lehetnek. A hátproblémával küszködő emberek magas teljesítményt kívánó követelményeket támasztanak maguk elé.



csontok is erősödnek, stabilizálódnak, az immunrendszer is megerősödik, javul az ember

nemcsak az igazi teljesítményorientált sport, hanem az egyéb testi aktivitások is – kerti mun-

Egy kis példa a kalóriákról:

10 perc gimnasztika = 40 kcal

2x15 perc gyaloglás munka közben = 120 kcal

20 perc házi illetve kerti munka = 80 kcal stb.

lelki állapota és jól érzi magát. Mindez pozitív beállítottsághoz vezet és az önértékelésünk is javul.

Az állóképességet fejlesztő, helyes formában végzett nordic walking edzések a sportorvosi ismeretek és tapasztalatok alapján a legjobb formát adják. Az a jó az egészben, hogy nemcsak a szív és a légző rendszer válik edzetté, hanem minden lényeges emberi szervrendszer állapota is egészségi szempontból javul, illetve fejlődik. A pozitívumok az immunrendszeren, valamint a pszichén ugyan csak lassan mutatkoznak, de hosszú távon a hatás nem marad el.

Az egészséges test titka a mozgás mennyiségében rejlik. A mozgásigényt illetően jelentős vizsgálódások történtek. Több ezer személyt vizsgáltak pl. hosszabb időtartamon keresztül, végül azt állapították meg, hogy

ka, lépcsőzés, gyaloglás – fittséghez vezetnek, a testi fittség formáját adják.

A Cooper Intézet (The Cooper Institute – Dallas) – ez az intézet rendelkezik a világ legnagyobb sportolói klinikájával – tette közzé, hogy a testi edzés hatására a korai szív és vérkeringési megbetegedések halálozási aránya jelentősen csökken akkor, ha heti 1500 kalóriát étetünk mozgás hatására. Önnek nem kell nagy sportolóvá válnia ahhoz, hogy elérje ezt a célt. Elegendő, ha igyekszik az autó és lift használatát gyaloglással felváltani, valamint a fotelban való ülést kis mozgásra cserélni. Ezen kívül heti 3 alkalmat kellene nordic walking-ra szánnia. Ez talán nem is nehéz feladat.

Mindez sportruházat nélkül is egész egyszerűen naponta megtehető mozgás. 250 kcal-t el tud



égetni napi – munkájához kötődő – tevékenysége során, ha mindezt heti öt alkalommal teszi, akkor az 1000 kcal-t jelent. Ezzel már meg is tettük az első lépéseket. Így a szív, a tüdő és az anyagcsere lendületbe kerül. Heti háromszori nordic walking (60 perc) és Ön kb. 1200 kcal-t

éget el mozgás hatására, és máris a helyes úton jár.

Zsírégetés nordic walkinggal



Minél intenzívebben edzünk, annál több kalóriát fogunk összességében elégetni. Zsírkalóriát is! Újabban tapasztalatokkal megerősítetten is azt állíthatjuk, hogy ez az optimális zsírégetéshez is jó megoldás, nemcsak a kis intenzitással végzett edzések. Ez azt jelenti, hogy

Gyalogolni + beszélgetni

A nordic walking ideális csoporthoz. A mai napig nincs nordic walking verseny. A nordic walkingnál nem számít, mi mindent enged meg az ember magának művelése közben. A nordic walking vitalitást és kikapcsolódást biztosít, természet adta élményeket nyújt, a mozgás öröme és fittség érzését még idős korban is biztosítja.

időközönként egy kis „gázt” is kell adni. Természetesen nem a

kezdőknek szóló jó tanács, hogy eddzenek tartósan magas szívfrekvenciával. Ők eddzenek a 70–80%-ot megcélzó sávban. Ez nordic walkinggal jól megvalósítható.

A nordic walking mellett szól az, hogy

kombinációja az erősítő és az állóképességet fejlesztő gyakorlatoknak. Alacsony kalória-bevitelnél (ekkor a napi kalória-felvétel csak kb. 1200 kcal) az izomfehérje vesztesége – ami normális esetben egy diétánál fennáll – a nordic walking biztosította erősítő edzés hatására csökken. Ez azért fontos értéke a nordic walkingnak, mert a mozgás nélküli súlyvesztés mindenekelőtt az izomtömeg leépüléséhez vezet. A helyes bothasználattal végzett nordic walkinggal – a sokoldalúan igénybe vett izomzat miatt



A nordic walking hatása a szervezetünkre

Izmok erősebbek lesznek, jobban és tovább bírják a terhelést, ezen túl pedig azokat az izomcsoportokat – pl.: hát-, váll-, kar-, mellizomzat – is eddzzük, amelyek mozgás nélkül gyengülnének, illetve rövidülnének. Mindez azért van így, mert az összes izomzat 90%-a edződik a nordic walking hatására.

A szalagoknak, inaknak nagyobb lesz a terhelhetőségük, a jobb vérkeringés és tápanyagellátás hatására elasztikusabbakká válnak.

A csontok erősebbek lesznek, nagyobb lesz a terhelhetőségük és rugalmasságuk, az ízületek a jobb tápanyagellátás hatására védettebbé válnak.

A szívünk és vérkeringési rendszerünk kisebb trombózisveszélynek lesz kitéve, a véredények rugalmassága jobb lesz. A visszértágulat és elzáródási panaszok megelőzését is segíti. Jobb lesz a vérkeringésünk, az artériás betegségek elleni védelem javul, a magas vérnyomás csökken, az alacsony kissé emelkedik.

Légzésünk javul, a tüdő vitálkapacitásának emelkedése nagyobb teljesítőképességet biztosít, mert a mélyebb levegővétel az oxigénfelvétel emelkedését eredményezi. Javul az anyagcserénk, gyorsabb a tüdő átlegeőztetése, tisztulása.

Az anyagcserénkben a vérzsír és a „rossz” (LDL) koleszterin csökkenését, „a jó” (HDL) koleszterin növekedését eredményezi. Az időskori diabetikusság megelőzését, a bélrendszer helyes működését is segíti. A testsúly karbantartása, a testzsír lebontása külsőleg is látványos eredményt hoz.

A testhőmérsékletünk szabályozottabbá válik. Az antitestek és a természetes sejtek számának növekedése és aktivitásuk emelkedése a vírusok és daganatok elleni harcban segítenek immunrendszerünknek.

Az idegrendszer és a hormonháztartás állapota javul, jobban ellenállunk a stressznek, vegetatív szabályozásunk optimalizálódik, a szexuális potenciánkat is karbantartja. Az önértékelésünk emelkedik, az öröm és az elégedettség érzése tölt el bennünket, pozitívabb életstílusunk alakul ki.



– a diéta során sikerül megakadályozni az izomtömeg leépülését.

Hogy lehet a zsírt legkönnyebben eltávolítani? A nordic walking a legalkalmasabb a nagy súlytöbblet csökkentésére, mert a kismértékű ízületi megterhelés miatt problémamentesen alkalmazható. Előnye még, hogy a kezdők is hosszán – 45–90 percig egész könnyedén – tudnak tréningezni. A magas zsír-szövet-anyagcsere miatt az ember több kalóriát fogyaszt, illetve éget el.

A kalóriákkal való spórolás egészen könnyű



A nordic walking mellett próbáljon mindig kis mozgásokat beiktatni azzal a céllal, hogy 200–300 kcal-t használjon naponta. Ez 30 nappal számolva 6000–9000 kcal. 1 kg testzsír 9000 kcal-nak felel meg, ez pedig nagy erőfeszítés nélkül is elérhető. Önnek csak kicsi mozgásimpulzusokat kell beiktatnia minden napjába. Gondolja át a napirendjét és pró-

báljon meg ezeket a kisebb mozgássegégeket beiktatni. Írja le a lehetőségeket, melyeket talált és használja őket. Néhány nap múlva ezek a mozgások az élete részévé válhatnak.

Néhány mozgásimpulzus 65 kg-os hölgyek esetében példaként:

Felkelés után 10 perces torna (50 kcal)

Munkahelyére való utazását, vagy annak egy részét váltsa fel gyaloglásra (10 perc gyaloglás, 60 kcal)

Mondjunk le a liftről (5 perc lépcsőzés, 90 kcal)

Kávé illetve cigarettaszünet helyett végezzen néhány hátgimnasztikai gyakorlatot (5 perc, 30 kcal)

Telefonálás helyett keresse fel a kollégákat (30 kcal)

Ebéd után laza sétával pihentesse a gyomrát (10 perc, 60 kcal)

Gyalogoljon a buszmegállóig (10 perc, 60 kcal)

Otthon háztartási, kerti munka (20 perc, 80 kcal)

TV nézés, illetve olvasás közben iktasson be mozgásos szüneteket (5 perc, 30 kcal)



Táplálkozzon fiatalosan és fitten



Az evés életszükséglet, de a helytelen és túlzott túltáplálkozás veszélyes. Akaratlanul is hibázhatunk az étrendünk összeállításában. Nagyon gyakran egyoldalúan eszünk, esetleg túlszírosan, túl édesen, túl sósan, vagy hiányzik az étkezésünkől a ballasztanyag. Mindezek eredménye pl. a túlsúly, a magas vérnyomás, a cukorbetegség. Sokan az egyetlen utat, mely a fittséghez vezet a diétában látják, amit a nem izletes étkek monoton fogyasztásaként, lemondások sorozataként képzelnek el, gyakran ezt a diétát véghez is viszik, aztán pedig visszaesőkké válnak és csodálkoznak, ha a mérleg a diétázás után többet mutat, mint előtte. A súlyt csökkenteni és megtartani nem azt jelenti, hogy egy életen át csak korlátok közt szabad étkezni, hanem egészségesen és mértékletesen kell táplálkoznunk. Az evési és ivási szokásainkon lépésről-lépésre változtassunk és a mozgást is állandósítsuk életünkben. Nincs ellentmondás az egész-

séges táplálkozás és az izletes és élvezetes étkek fogyasztása között.

A nordic walking javítja az energiamérleget



Az állóképességet fejlesztő edzések, mint a nordic walking segítenek a súlyunk optimalizálásában. Nordic walkinggal az ember mindig az aerob területen marad és a zsírpárnákat is energiaforrásként használja. Egyidejűleg épül az izomtömegünk, nő az izomtömegünk. Minél nagyobb a mozgásban használt izomtömeg, annál magasabb az energiaszükséglet, mivel az izomszövetek nyugalmi állapotban is energiát égetnek és így több kalóriát használnak mindennapi működésükhöz, mint a zsírszövetek.

Az egészséges és változatos táplálkozás



I. Táplálkozzon sokoldalúan! Egyen – amennyire lehetséges –



változatosan. Ez nem azt jelenti, hogy naponta együnk húst. Egyen több teljes kiőrlésű terméket, zöldséget, salátát, hüvelyeseket, gyümölcsöt, tejterméket, halat. Így kifogástalanul táplálkozik és elkerüli a hiánybetegséget.

2. Gyakran tartson kisebb étkezéseket! Több kisebb étkezés állandó teljesítőképességet garantál. Egyen a megszokott három étkezés helyett ötször keveset, elosztva egész napra. A napi szükségletét a következőképpen tudja

elosztani. Reggeli és vacsora a 25-25%-a a napi energiamennyiségnek, tízórai és uzsonna 10-10%, ebéd 30%.

3. Egyen több gabonát és gabonaterméket, így töltsse fel az életenergiáját értékes anyagok-

kal, szénhidrátokkal, fehérjékkel és vitaminokkal. Fontos a B vitamin, az ásványi anyagok közül a vas, a kalcium és a kálium. Al-

kalmas szénhidrát szállítók, keményítő és ballasztanyag tartalmú élelmiszerek a kenyér, a tészta és a rizs. Teljes értékű termékek a burgonya, a hüvelyesek, a gyümölcsök és a zöldségek. A ballasztanyagok megóvják a beleket és telítene. Ezenkívül kevés kalóriát tartalmaznak. A ballasztanyagok mérgező anyagokat kötnek meg és segíte-

nek a koleszterinszint megőrzésében és lassítják a vércukorszint emelkedését. Az, hogy a szénhidrátok a titkos kalórianövelők, nem igaz. A túl sok „mellékes” étel, pl. a zsíros mártások okozzák a gondot.

Intenzitás és zsírégetés

Magas vagy maximális intenzitású terhelés gyors és nagy mennyiségű energia előállítását igényli. Az energianyerés ezért főleg aneorob (oxigén nélküli) úton, szénhidrátok (glukóz) égetésével történik.

Alacsony és közepes intenzitású, de hosszabb időn át tartó munkavégzés lehetővé teszi az aerob energiatermelést szénhidrátok (glukóz) és zsírsavak (trigliceridek) oxidációjával.

A nordic walking alkalmazásakor pedig erre az alacsony és közepes intenzitású, de hosszabb időn át tartó munkavégzésre is építhetünk, ha zsírsavakat akarunk oxidálni, vagyis elégetni.



4. Egyszerű következtetés. Az édes, gyakran zsíros, túl sok étel káros lehet. Hosszú távú következménye a túlsúly és a tápanyaghiány, a vércukor szintjének ingadozása, vagy a fogsúvasodás.

Amiben sok cukor, abban sok kalória is van. Ha gyakran nassolunk, sok kalóriát veszünk magunkhoz zsír formájában. Az édességeknek magas az energiatartalmuk és csekély a tápanyagtartalmuk. Ha valaki az édességet kívánja, egyen inkább friss vagy

szárított gyümölcsöt.

5. A zöldségek, a krumpli és a gyümölcsök relatíve kevés energiát, de sok értékes tápanyagot és ballasztanyagot, fehérjéket, vízben oldódó vitaminokat (B1, B2, B6, C), folsavat, valamint ásványi anyagokat (kálium és magnézium) is tartalmaznak. Némelyik zöldségfajta sok vasat,

kalciumot és vizet tartalmaz.

Naponta legalább 200 gramm friss zöldséget vagy salátát kell főétkezések alkalmával ennünk, illetve két gyümölcsöt is el kell fogyasztanunk.

Energia és sport

Energiaszükséglet különféle sportfajtáknál (kalóriaszükséglet 70 kg-os testsúly esetében óránként).

Golf 300 kcal
Kerékpározás 15 km/óra 400 kcal vagy 30 km/óra 900 kcal
Nordic walking 6 km/óra 500 kcal

Úszás 1,5 km/óra 450 kcal

Hegymászás 540 kcal

Futás 9 km/óra 600 kcal

Teniszezés 600 kcal

Sífutás 10 km/óra 800 kcal

Futás 15 km/óra 900 kcal

6. Kevesebb zsírt együnk. A zsír életfontosságú energiaszállító, a zsírban oldódó vitaminok hordozója. Dupla annyi kalóriát szállít, mint a szénhidrátok. A zsírok sem egyformák. Nem mindegy, milyen zsírról van szó. A telített zsírsavak leggyakrabban az állati

élelmiszerekben (zsír, vaj) találhatóak, a telítetlen zsírsavak mindeneke előtt az olíva- és repceolajban találhatóak, koleszterincsökkentő hatásuk van. Telítetlen zsírsavak vannak még a napraforgó és a kukoricaolajban, valamint a halakban és diókban. A koleszterin a zsírokhoz hasonló alkotóanyag és ál-



talában az állati tápanyagokban található, mint pl.: virsli, hús, tej, tejtermékek. Különösen gazdagok koleszterinben a tojássárgája, a tengeri állatkák és a belsőségek.

7. Kevesebb állati, több növényi fehérjét! A napi étrend összeállításakor kombinációjukra nagyon kellene figyelni. Mindkettőt azonos mennyiségben kellene fogyasztanunk, de szerencsésebb, ha növényi fehérje duplája az állati fehérjének. Az állati fehérjének nem kívánt alkotórészei vannak, mint pl.: purin, koleszterin, telített zsírsavak vagy a só, fogyasztása a vesét nagyon terheli.

8. A testünknek naponta legalább 1,5–2 liter folyadékra van szüksége. Aki fogyni szeretne, annak kevesebb alkoholt kell fogyasztania, mert az alkoholban majdnem annyi kalória van, mint a zsírban. Sokkal jobb a szomjúságot ásványvízzel csillapítani, mint az agyoncukrozott üdítőkkel, a cukrozott gyümölcslevekkel. A mozgás után nagyon jó szénsavmentes ásványvizet fogyasztani egy kevés gyümölcslével 1:3 arányban. Az ásványvíz főleg nátri-

umot, kloridot, kalciumot tartalmaz, a gyümölcslé káliumot és magnéziumot. A speciális sportitalok nem feltétlenül szükségesek. Ha a mozgás tovább tart 60 percnél, akkor az edzés alatt is kell inni. A folyadékhiány 2%-kal csökkenti a teljesítőképességet, a koordinációt és a koncentrálóképeséget.

9. Együnk fűszereset, de ne túl sósat!. Az ajánlott sómennyiség naponta 5–6 gramm. Ez a mennyiség nagyjából benne van az élelmiszerekben. Túl sok só fogyasztása magas vérnyomáshoz vezethet. Sós élelmiszerek pl. a kenyérfajták – különösen a sós ropik, sajtos zsemlek és kiflik –, a sós füstölt húsok, a kolbászok, a halételek, a keménysajtok, a zöldségkonzervek, a készételek, szójaszósok, húsleveskockák, zacskós levesek és szószok. A napi só fogyasztást olyan minimálisra kell venni, amennyire csak lehetséges. Néhány hét után a kevésbé sós ételek válnak természetessé és elég sósnak is fogjuk találni őket.

10. Ízletes és kímélő táplálékokat fogyasszunk! Az ételeket



kíméletesen dolgozza fel, különben sok tápanyag az elkészítésnél már elveszik. A fény, a hő és a víz felelős azért, hogy a vitaminok és az ásványi anyagok mennyire maradnak az ételekben. Minél rövidebb az elkészítési idő, annál értékesebb tápanyagok maradnak meg.

Szabaduljon meg a felesleges kilóktól!



A fogyásnál figyelni kell az ételmenyiségére, helyes megválasztására, az ételek elkészítésére és a rendszeres mozgásra. Ha lassan zsírszegény és ballasztanyagokban gazdag ételek hatására fogyott le, akkor a 30–30 effektust kikerülheti. Mi ez az effektus?

A súlyvesztést éhezés nélkül elérheti az étrend kisebb változtatásával. Ha a fogyás folyamata alatt mégis éheznek, akkor biztosan valamit rosszul csinált.

Minden ételmenyiszer szabad enni, csak a mennyiségre kell figyelni.

A testnek és az anyagcserének egészségesebb, ha a fogyás fo-

lyamata hosszabb ideig tart, mintha rövid lefolyású. A súlyvesztés ebben az esetben valóban nagyjából zsírból áll. A fogyás első lépése a pillanatnyi étkezési szokások átgondolása. Kezdetben egy étkezési és egy ivásos naplót kell vezetni. Egyszerre több újdonságot, változtatást nem szabad a fogyókúrába belevinni. A túlságosan magas követelményszint kedvetlenné és türelmetlenné tesz. Mondjon le az olyan kijelentésekről, hogy holnaptól ezt és ezt az ételmenyiszer nem fogyasztom, mert akkor úgyis pont erre az ételmenyiszerre lenne a legéhesebb, illetve ezt kívánná a legjobban. Természetesen a fogyás bizonyos ételek és italok korlátozása nélkül nem lehetséges. Valahol egy kicsit takarékosabbnak kell lenni, ami jobb, mint a tilalom. A beosztást is és a mértéktartást is meg kell tanulni – „holnaptól ebből kevesebbet eszem és csak egyszer a héten” – így kell gondolkodni. Az alkalmoszerű „bűnözések”, ha egyszer-egyszer kísértésbe esnek és megszegik a diétát, az nem olyan nagy tragédia. Egy kiadós evés nem rombolja le a



fogyásba vetett energiánkat. De a rossz lelkiismeret vállalása helyett ügyeljünk arra, hogy csak nagyon ritkán kerüljünk bűnös útra.

Általános tippek a „kalóriák spórolására”



Számtalan ötlet és újítás származik olyan tapasztalt személyektől, akik eredményesek voltak a súlyuk csökkentésében. Ne egyszerre próbálja ki ezeket a tanácsokat. Próbáljon meg az elején néhányat a tetszetősebbekből és csak ezután próbálkozzon a többivel.

Iktasson be öt kisebb étkezést a nap folyamán és egyen keveset. Egy étkezést kihagyni a legrosszabb, mert a következő étkezésig úgy megéhezik az ember, hogy többet eszik, mint két étkezésnél.

Egye az öt étkezést ugyanazon a helyen, ugyanabban az időben.

Ne hagyja, hogy a TV, rádió, vagy az újságolvasás elvigye az evésről a figyelmét.

Gyakran a mindennapi hajsza elveszi az idejét az evéstől, ezért

lassan egyen és az evőeszközt tegye le a kezéből, amíg beszélget evés közben, csak egyszer tegye tele a tányérját. Eddze magát az evésnél úgy, hogy minél később fejezze be, mert a telítettség érzése csak 20 perc után jelentkezik.

Ha már jól lakott, fejezze be az evést attól függetlenül, hogy a tányérján van-e még étel.

A zsírmentes, illetve -szegény ételek, a zsírszegény felvágottak és sajtok, a kevesebb cukor és nassolni való, mind a fogyást segítik elő és a családtagok is jó példát látnak. Ha a családtagok valamelyikének kell a kalória, akkor olyan kalóriadús ételekkel lehet kiegészíteni, mint a kenyér, krumpli, tészta, rizs, vagy nagyobb adagok mindenből.

Ügyeljen arra, hogy ne egyen maradékokat, mert az még egy adagnak is megfelelhet. Mindig figyeljen az ételmiszer mennyiségére, főzzön inkább annyit, hogy éppen elég legyen. Ha még mindig éhes, egy kis gyümölcs is csillapíthatja az étvágyát.

Soha ne menjen éhesen vásárolni. Bevált segítség az, ha felírja egy kis cédulára, hogy mit kell vennie.



Ne tartalékoljon túl sok élelmiszert otthon, mert az ok az evésre.

Nehéz a fogyás a különféle rizikós szituációkban. Ha társaságban étkezik, ha bosszúsága vagy bánata van, ha egyedül van, vagy ha televíziót néz. Először is egy stratégiát kell felállítania. Vagy felállít egy kalóriamentes időszakot, vagy a finomságokból elhagy egy kicsit.

Különösen nehéz a vacsora-meghívásokkal. Egyik stratégia sem jó erre, csak talán az, hogy „sajnos semmit sem szabad ennem, fogyókúrázom”! Kiehezve soha ne üljünk asztalhoz, legjobb ha kicsi adagokat eszünk lassan. A felezés is jó, ha pl. többféle sütemény, vagy tésztaféle van, akkor – ha mindenképpen megkóstolná – felezze el.

Ha már elért egy kitűzött célt, vagy egy kisebb köztes célt, akkor jutalmazza meg magát (pl. mozi, új ruhadarab, kirándulás). Valóban rászolgált.

Egy pohár víz evés előtt elveszi az étvágyat éppúgy, mint egy zsírszegény zöldségleves. Ezt az effektust átélheti a nyers étellekkel, zöldségekkel. Ezek kaló-

riaszegény, úgynevezett „gyomortöltők”.

Rendezze el az ételt ízlésesen kicsi tányéron.

Egyszerűen hagyja abba az evést, ha már a többiek befejezték.

A főétkezéskor készítsen köretet is, hogy a tányérján balasztanyag is legyen (krumpli, rizs, tészta, zöldség).

Csak akkor egyen, ha éhes és fejezze be az evést, ha már jól lakott. Ne hagyja, hogy rábeszéljék arra, hogy egyen még egy kicsit.

Csillapítsa az éhségét szénhidráttal. Tovább tart a telítettség érzése, mintha zsírosat evett volna és kevesebb kalóriát tartalmaz (pl. müzli, gyümölcs, joghurt, sajtos kenyér paradicsommal és uborkakarikákkal).

Ha úgy érzi, hogy az nem éhség, ami hajtja, hanem unalom, stressz és zavartság, akkor próbálkozzon a rágóval, vagy kezdjen valami hobbit.

Ha valami édes után vágyakozik, gondolja át és várjon, hogy valóban így van-e, ha így van, akkor egyen egy kevés édességet, nyugodt lelkiismerettel. Egy kis kocka csokoládé, gumicukor,



savanyú cukorka, vagy cukormentes cukor, mind kalóriaszegény variációk. Egy további lehetőség a szárított gyümölcs (sárgabarack, datolya, szilva stb). Ugyan sok kalória van bennük, de sok vitamin, ásványi anyag és ballasztanyag is.

Mondjon le televízió-nézés közben a rágcslálnivalókról – dióról, mogyoróról, csipszről. Nyúljon inkább a zöldséges tálba vagy zsírszegény joghurthoz, sárgarépához, vagy almához. Ha mégis a ropogtatnivaló hiányzik, úgy tegyen egy desszertestálba pattogatott kukoricát, sós ropit és egye lassan, élvezettel.

Hogyan tud evés közben a zsírral takarékoskodni?



Vágja le a húsról a látható zsírréteget, a szárnyasoknak illetve a halaknak vegye le a bőrét.

Inkább sovány húst, szalámit, sajtféleségeket fogyasszon.

Egyen elegendő növényi alapú élelmiszert. Ezek kevés vagy semmilyen zsírt sem tartalmaznak.

Kivétel a mogyoró, a mandula és az avokádó.

Mondjon le lehetőség szerint az étkezések közti kolbász, illetve virsli standokról. Ha mégsem sikerült ellenállnia a csábításnak, akkor biztos lehet abban, hogy éppen egy ebédet fogyasztott el.

A sajtos és felvágottas kenyérnél hagyja el a vajat, illetve a margarint. Ha mégis valamivel meg akarja kenni a kenyerét, akkor az inkább mustár, torma, kockasajt vagy túró legyen.

Töltse meg a szendvicset zöldeggel vagy fűszeres növényvel (retekkel, paradicsommal, snidlinggel).

Ha használ margarint vagy vajat, akkor az félzsíros, sovány vagy diétás legyen. Ezeknek a termékeknek nagyon alacsony az energiatartalmuk. Zsírszegény lehetőséget jelentenek még a kenősajtok vagy a zsírszegény túrók.

Vigyázzon! A vajban és a diétás margarinban éppen annyi kalória van, mint a normál margarinokban, csak a zsírsav összetételében van különbség.

Készítsen kenhető krémeket joghurtból és túróból (túró-



krém, snidlingkrém, liptai túrókrém, sajtos, retkes, illetve paprikás túrókrém).

Hogy tud főzés közben a zsírral spórolni?



Főzéshez használjon réteges serpenyőt. Így a sütéshez vagy az átsütéshez alig kell zsír.

Elegendő a serpenyőt egy kevés olajjal átkenni.

Válasszon zsírmentes puhulási módszert (párolást, főzést, grillezést, zsírmentes átsütést, római tálban való puhulást, alufóliás, illetve sütőfóliás puhítást).

Először tegye evőkanálra a szükséges olajat, ne csak úgy gondolomformán öntse egyből a salátára (ez maximum egy evőkanál olaj legyen).

Mártások sűrítésére használjon reszelt burgonyát, összetört zöldséget vagy csak éppen annyi lisztet, amennyi a sűrítéshez szükséges.

A mártásokat ne tejszínnel ízesítse, hanem használjon joghurtot vagy I evőkanál tejfölt.

A rántással készült mártásokat kerülje. Ha ez mégis elkerülhe-

tetlen, akkor készítse zsírszegény margarinnal és zsírszegény tejjel.

Szedje le a húsleves, tyúkhúsleves, marhahúsleves tetejéről a zsírt.

Leveles tésztás ételek helyett inkább kevert tésztát, réteseket, illetve piskótás tésztákat fogyasszon.

A tésztákat, sütiket lehetőség szerint ne töltsse se vajás krémmel, se tejszínnel habos krémmel. Inkább kalóriaszegény lekvárt, túró, pudingtöltelékkel vagy gyümölcsöket használjon.

A sütőedényt sütőpapírral bélelje és ne zsírozza.

Vitaminok és ásványi anyagok



Az ételeket frissen készítse és ne melegítse órákon keresztül.

Szezonális zöldségeket és gyümölcsöket használjon, kerülje a hosszú raktározást.

Zöldséget és gyümölcsöt mindig folyó víz alatt tisztítson és ne hagyja a vízben állni.

A zöldséget és gyümölcsöt csak sötét és száraz helyen tároljon.



Ne hámozza meg, mert a bőre alatt van a vitamin, az ásványi és a ballasztanyag. Ha mégis hámozz, akkor nagyon vékonyan, lehetőség szerint hámozóval.

Gyümölcs, zöldség, hüvelyesek, saláta



Egyen a sajtos, illetve felvágottas szendvicshoz zöldséget (paradicsomot, paprikát, retket, uborkát).

A szendvicset a snidling, a petrezselyem, a bazsalikom még élvezetesebbé teszik.

Tervezzon többször nyers salátát, tonhalas salátát vagy zöldséglevest előételként.

Lehetőség szerint szezonális gyümölcsöket, illetve zöldségeket válasszon. Magasabb a tápanyagtartalma, ízletesebb és édesebb.

Ha nincs kéznél friss zöldség, úgy a fagyasztott is jó megoldás lehet.

A zöldséges egy tál ételkehez használjon inkább kockára vágott sonkát vagy nagyon sovány húst szalonna helyett.

Fogyasszon zsírszegényen elkészített zöldséges ételleket,

zöldséggel töltött rétest, teljes kiőrlésű gabonából készült spagettit reszelt sárgarépával vagy zellerrel.

Tej és tejtermékek



A savanyú tejtermékek könnyebben emészthetők és segítenek az egészséges bélflóra kialakulásában. Inkább a zsírszegény tejtermékeket részesítsük előnyben. Nemcsak optimális kalcium szállítók, hanem a kalória spórolásában is segítenek. Ideális a 35% alatti zsírtartalmú fajtákat fogyasztani. Zsíros sajtoknál ügyeljen arra, hogy ritkábban és kevesebbet fogyasszon, hogy még kalóriaszegényebb legyen. A sajt alá ne kenjen vajat vagy egyéb sajtkrémet. A tej ne szomjoltóként szerepeljen. A tej nem ital, hanem egy relatíve zsíros és kalóriadag ételmisszer. Kalcium felvétele tejből vagy tejtermékekből, C-vitamin pedig gyümölcsből lehetséges. Kombinálja a két ételmiszert tej turmixszal, túrókrémmel, gyümölcsdarabokkal, esetleg gyümölcsjoghurttal,



így optimálisan kalóriaszegény ételt fogyaszt. Este egyen kalciumban gazdag ételt, hogy a napközben keletkezett kalciumhiányát pótolja. Fogyasszon zsírszegény krémeket, zsírszegény túrót, sajtkrémet.

Hús, kolbász, szárnyas, hal és tojás



Ne a hús és a hal, hanem a köret legyen a gyomormegtöltő. Zöldséget, salátát, burgonyát, rizst vagy teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát lehet gazdagabban fogyasztani. Nem a hús fajtája hanem a hús mennyisége és zsírossága a meghatározó a kalóriák szempontjából. Inkább fogyasszon zsírszegény, száraz húst.

Figyeljen a hús elkészítésére, a zsírszegény főzési technikákra (főzés, grillezés, sütés kevés zsírban, párolás római tálban, vagy fóliában való sütés). Fontos a változatosság. Minden kemény kolbász, kenőmájas, felvágott, amiben fehér pontok vannak, valamint a szalámi, a debreceni, a sült kolbász sok rejtett zsírt tartalmaz. Itt is érvényes az a

nézet, hogy a szalámi és egyéb felvágottak alá ne tegyen vaját vagy valamilyen kenhető krémet. Résztesítse előnyben a sovány szalámikat, felvágottakat (pl. a főtt és nyers sonkát, zsírszegény nélkül). Kombinálja étkezését friss paprikával, retekkel, uborkával. Ezekkel nemcsak szemnek vonzó színeket, hanem változatos ízt is visz az asztalra. Egyszer a héten legyen hal is az étrendben. A reggeli tojás ellen lehet kifogás. Próbáljon hetente két-három tojást elfogyasztani, gondolva persze arra, hogy a kész ételekben is van tojás. A húsban lévő vasat a C-vitamin könnyebben felveszi, ezért egyen desszert (édesség) helyett egy darab gyümölcsöt.

A táplálék ajánlott mennyisége



Hetente:

1–2 alkalommal hal
2–3 alkalommal sovány hús

2–3 alkalommal felvágott

max. 2–3 tojás

1–2 alkalommal zsírszegény sütemény



Naponta:

max: 20 gramm. kenhető zsír,
margarin

tej és tejtermékek: napi 1/4 l

tej és 5 dkg (2 szelet) sovány sajt
gyümölcs: 1–2 db

egy adag zöldségsaláta

4 szelet kenyér, zsemle vagy kifli
egy adag rizs,

3–4 tyúktorjás nagyságú krumpli

2–2,5 l kalóriaszegény ital
(gyümölcslé, tea stb.)

Vitaminok és ásványi anyagok:



Vitaminok és ásványi anyagok nem szállítanak a testnek energiát, de sok anyag felvételénél elengedhetetlenek. Az ásványi anyagok a csont, a haj és a fogak, a bőr építésben és a vérképzésben nélkülözhetetlenek. Vitaminok oldódhatnak zsírban és vízben is.

Személyes fittség az indulás előtt



Mielőtt elkezdni az edzéseket, állapítsa meg, hogy milyen for-

mában van. Így sokkal könnyebben el tudja dönteni, hogy milyen mértékben terhelheti a szervezetét és mennyi lehet az optimális tréning ideje.

A pulzus ellenőrzésének fontossága

Pulzus nyugalmi állapotban való mérése



Minden ember más, a szívfrekvencia alakulása is egyéni. A legegyszerűbb lehetőség arra, hogy a szív és keringési rendszer edzettségét elérjük, hogy alap helyzetben, illetve nyugalmi állapotban is figyeljük a pulzussunkat. Tulajdonképpen mindenkinek ismernie kellene nyugalmi állapotban a pulzusszámát. Ha egy kis megfázásunk vagy más betegségünk van, akkor a pulzusszámunk magasabb. A pulzuszámunknál a következőkre kell ügyelni:

A helyes időpont reggel felkelés előtt van, tehát még az ágyban.

10 másodpercig kell a pulzust mérni és a számot 6-tal szorozni.



Ügyeljünk arra, hogy a vérnyomásra és a vérkeringésre szedett gyógyszerek az eredményt befolyásolhatják.

így a szív gyorsabban kipihen a fáradalmakat.

A nordic walking gyakorlata

Nyugalmi pulzus visszaállása



Fontos edzettségi mutatónk az, hogy megterhelés után milyen gyorsan áll vissza nyugalmi állapotába a pulzusunk, illetve a szívverésünk. Minél

gyorsabban áll vissza a nyugalmi pulzus, annál edzettebb a szív. Érdekesképpen mérjük meg közvetlenül a pulzust egy erős edzés vagy megterhelés után és egy perc múlva. A különbség a két mérés kö-

zött mutatja, hogy milyen gyorsan áll vissza a szív normális pulzusszámra. Minél jobb az edzettségi állapot, annál mélyebbre süllyed a pulzusszám



Hallottam olyan megjegyzést is, hogy két bottal járni nem lehet túl nehéz! Én mégis azt vallo, számos nordic walking instruktorkollegámmal egyetemben, hogy a professzionális bevezetés az alaptech-

nikába mindenkinek szükséges. Vegye ezt az új sportot lazán, akkor hamarosan eljut a nordic walking technikához. Aki télen sífutást gyakorol, annak a nordic walking technika nagyon ismert lesz.

Pulzus értékelése:

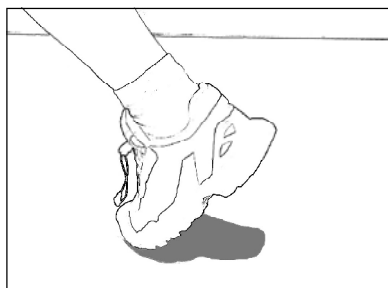
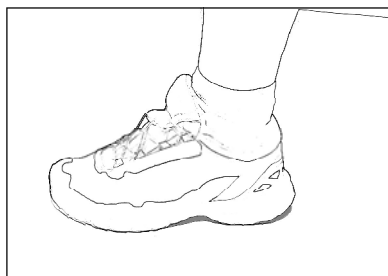
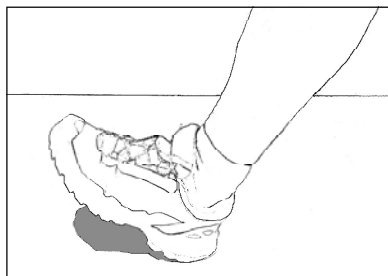
- 80–90-nél szólni kell az orvosnak
- 70 normális,
- 60 jó,
- 50 nagyon jó,
- 50 alatt top fitt.

Egy edzetlen szív 80–90-et ver percenként, egy edzett szív 50–60-at. Ez az érték 43 ezer ütéssel kevesebb naponta és 16 millióval kevesebb évente.

Sajnos hazánkban ezt a téli sportágat nagyon kevesen űzik. Éppen ezért is ajánlatos egy nordic walking alapkursus elvégzése.



A karok egészen hasonlóan mozognak a sífutás karmozgásához, a lábak pedig úgy mozognak, mint egy normális gyaloglásnál. A nordic walking botok használatával a mozgás még hatékonyabb lesz. A nordic walkingnál a bal láb és a jobb kar, illetve a jobb láb és a bal kar egyidejűleg mozog előre. A bothasználattal lehet variálni a lépés hosszát. Minél erősebb a bothasználat, annál nagyobb a lépés. Ha a botot kevésbé erősen használja, akkor a lépéshossz is kisebb lesz.



A helyes járás: lábtechnika



Egyik lábunkkal előre mozogva a sarkunk érintkezik legelőször a talajjal. A térd ne legyen teljesen nyújtva, így a térdízületre jutó nyomást (a fékező erő hatását) a felső comb izomzatával mérsékeljük. Ha nem ezt a technikát alkalmazzuk, túl nagy lesz a terhelés.

Görgetse a lábát! Kezdje a saroktól, majd görgetse tovább egész a lábközépig. Szokatlan,

főleg kezdőknek, az erősebb, húzózó érzés, ami a kétfejű lábikraizom megfeszítését is jelenti és izomlázához is vezethet.

A láb alsó izomzatának ezt az ellentétes megfeszítését és kioldását a láb izompumpájának nevezik. Ez a ritmikus „izompumpa mozgás” segíti a vérnyomás szabályozását és ez a leg-

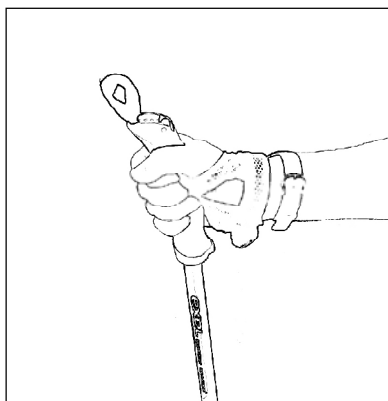


jobb edzése a láb vénáinak és az artériáknak.

Minden a kéztechnikán múlik



A fogás ritmikusan változik: a mozgás egyik fázisában a botot erősen megmarkoljuk, egy másikban pedig elengedjük. Az ujjak átkulcsolják a botot ott, ahol a legtöbb erő hat. A kéz kulcsolása kioldódik, ha a botot elengedjük. Ez a mozgás hasonló a manuális tehenfejés technikájához. A feszítés és elernyedés a kar és a váll izomzatának aktivizálását jelenti, a nordic walking ezzel hat a váll-, a kar- és a hátizmokra is.



Több erő a botokkal



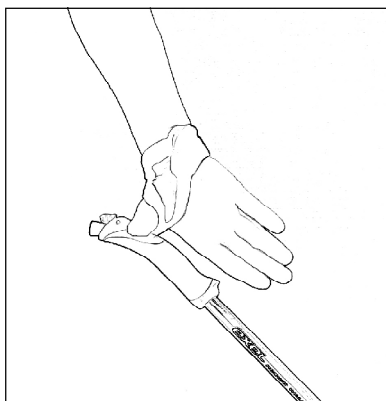
Amikor az előre lendülő karja a holtpontra jut, akkor szúrjon a bottal a talpa középső részéhez. Minél gyorsabban halad, vagy minél meredekebb a talaj, annál előrébb helyezze a botot.

A botot a holtponton teljes marokkal ragadja meg és fejtessen ki rá nyomást. A bot könnyedén a testhez hajlik.

A testünket előre nyomjuk a leszúrt bottal.

A húzó karunk alkarját hátra engedve megnyújtjuk, a test továbbra is előre mozog.

Ha az alkar már majdnem kinyúlt, engedje el lassan a bot markolatát. Ez általában akkor történik, amikor a csípőnk mel-





lett „elhalad” a bot markolata. Az utolsó nyomást már úgy adjuk a botra, hogy a kezujjak teljesen nyitva vannak. Ha nem lennének az ujjaink nyitva, akkor a kézizület záródna és az egész mozgás nem lenne dinamikus.

Hozza a botot újra előre, ne hanyagul és lazán, hanem határozottan. A bot pozíciója a bot használatkor nem a karból hanem a kéz izületéből indul ki.

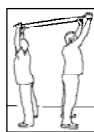
Az ideális testtartás



Könnyed tartással induljunk, a súlyunk a talpközép és az ujjak között legyen. A gyaloglás alatt a testsúlypont nem mozoghat felfelé és lefelé. Ha ez mégis megtörténik, akkor a húzó szakasz túl rövid, vagy túl korán nyomunk a lábak irányából.

A fejnek egyenesen a horizont vonalában kell lennie, ne nézünk lefelé. A vállak ne legyenek felhúzva, mert az izomfeszülést okoz.

Technika hegyre felfelé



Ha emelkedőn vagy hegyre megyünk felfelé, akkor a test kissé előre dől. Így a karok erősebben dolgoznak, több erőt fejt ki a négyfejű combizom és a kétfejű lábikraizom is. Az erős karhasználat miatt a lépések valamivel rövidebbek lesznek, a rövidülés még jobban megfigyelhető a meredekebb szakaszon, vagy ha nehéz hátizsakkal haladunk.

A botot előre szúrja le, majd-hogynem az előreálló láb magasságában. Extrém, meredek emelkedőn, illetve hegyen vagy lépcsőn a botot nem diagnosztizáltan (átlósan) használjuk, hanem „dupla bot technikát” alkalmazunk. Ennél a technikánál a botot teljesen a csípő mögé szúrjuk le és mindkét botra támaszkodva nyomjuk fel magunkat!

Technika hegyről lefelé



Ha hegyről lefelé haladunk, a lépések rövidebbek lesznek és a test súlypontja mélyen lesz.



A térdek állandóan enyhén hajlított állapotban maradnak. A térdhajlítás miatt a combizomzat fékezve van, így a térdizületet tehermentesítjük. A testsúly a sarok és a bot között van. Ez azt jelenti, hogy egy könnyed támaszhelyzet alakul ki.

Minél több nyomást gyakorlunk a botokra, annál kevesebb súly nehezedik a lábakra. A meredekebb szakaszoknál feltétlenül szükséges ez. A botokat,

mint az egyensúlyunk segítőjét messze a test előtt kell leszúrni. A lépések lassabbak lesznek és a combizomzat erősebb erő kifejtést produkál.

Gyakorlatok kezdőknek



Az első pár lépést a jó közérzet megszerzéséért tegye meg. Néhány gyakorlat arra szolgál,

A gyaloglás és a bot

Walking eredeti jelentése: menni, gyalogolni. Mi a gyors, dinamikus járás megnevezésére használjuk. A walking még azt is jelenti értelmünkben, hogy helyes testtartással, légzéssel, a karok és a lábak helyes használatával, megfelelő lépéshosszal és -frekvenciával végzett gyaloglás. A nordic walking a 80-as évek végén és a 90-es évek elején indult hódító útjára.

A pásztorok és a zarándokok ősidők óta használják nehéz terepen a botot. Tőlük vették át a bothasználatot a hegyi lejtőkön a hátizsákos túrázók. Közép-Európa meredek hegyi terepein 2 botot is szoktak használni.

A nordic walking eredetének másik forrása a síelők nyári edzése, ők már évtizedek óta használják a botot az edzések hatékonyabbá tétele érdekében. Finnországban már közel 600 ezer finn űzi legalább hente egyszer ezt a sportot, a gyaloglók jelenlegi számával a nordic walking Finnország negyedik legkedveltebb sportága.

2000 őszén megalakult az INWA (Nemzetközi Nordic Walking Szövetség), amely többek között koordinálja a különböző országokban létrejött nordic walking szövetségeket, valamint ügyel arra, hogy csak INWA által minősített szakemberek oktassák a nordic walkingot.



hogy hozzászokjon a nordic walking mozgáshoz. Egy gyakorlatvezető vagy instruktor természetesen szükséges. A kezdéshez keressen egy sík, aszfaltos szakaszt és használjon védősapkát a bot hegyén. Ügyeljen arra, hogy az úton ne legyen kicsi kavics, mert akkor a bot megcsúszhat.

A technikai gyakorlatokat bemelegítés után végezze, ha kezdő, akkor 20 percnél nem hosszabb ideig. Ha megerőltetőnek találja és azt érzi, hogy nem tud rendesen menni, akkor hagyja abba a gyakorlatokat és lépegetsen 5 percig teljesen szabadon, ahogy Önnek jól esik.

A legelső gyakorlat: normál, de lendületes járással, a karokat a test mellett lazán leengedve és lengetve, a botokat középen fogva vízszintesen mozgassuk a botokat. Törekedjünk arra, hogy a bot legyen a lendítések idején is vízszintesen.

A láb guruló mozgásának gyakorlását botok nélkül javasoljuk.

Lépdeljen a csuklójára erősített botokkal nyitott (nyitva tartott) tenyérrel, hagyja, hogy a botok a teste mellett a normális karlendítést követve csússza-

nak előre, majd maradjanak hátra.

A lendítés holtpontján – továbbra is nyitott tenyérrel – csuklójával enyhe nyomással lendítsen visszafelé, hogy érezze azt a pontot, ahol majd a nyomást kell adnia.

Gyakorolja a kéz nyitását és zárását (a holtpontra zár, a törzs mellett nyit).

Ügyeljen arra, hogy a karját lendítve nyújtson előre (a könyökénél a karja ne törjön meg), a nyomófázis végén pedig nyissa ki a tenyerét.

A botot hanyag mozgással húzza előre.

Koncentráljon arra, hogy a bot markolatát az ujjával a holtpontra átfogja.

A holtponttól indítva, amikor megragadta a markolatot, fejtse ki erős nyomást a bottal.

Az edzett lábakért



Majdnem mindig sík, kemény talajon megyünk életünk során. 20 éves korunkra 100 millió helytelen lépést teszünk meg. A helyzetet még ronthatja



a célszerűtlen cipő is. Mezítlábas technikával lehet az így kialakult a passzív járást aktívvá átalakítani. Néhány alábbi gyakorlattal fejleszthetjük lábizomzatunkat:

Erősítő az egyszerű sarokjárás.

Átgördülő járás: lassan görges-sük a lábunkat a sarkunktól a talpunkon át a lábujjainkig, majd visszafelé, ellentétes irányban.

Erősítse a láb izomzatát különböző talajon (dombos, sík, meredek stb.).

Menjen talpa külső és belső élén.

Járjon időnként lábujjhegyen.

Gimnasztika és fitnessz a nordic walkinghoz használt botokkal



A bot nemcsak a helyes nordic walking technikához szükséges eszköz, hanem könnyebb gimnasztika beiktatására is alkalmas. Ha a gyaloglást megszakítva szünetet iktatunk programunkba, akkor a botok máris fitnessz eszközzé válnak.

Olyan erőgyakorlatokat végezhetünk botokkal, melyek erősí-

tik az izomzatot és közben nyújtják is őket, valamint javítják és alakítják az izomrostok szerkezetét.

Az állóképességet javító edzéseket és az izomfejlesztő edzéseket sem szabad elhanyagolni. Az egészség álljon az előtérben, ezért az izmoknak ne feltétlenül a nagyságát, inkább az erősségét növeljük.

Az aktív izmoknak nyugalmi állapotban is van energiafogyasztása, ez emeli az alapfogyasztást. Így több energiára van szüksége és a zsírtartományok elkezdenek olvadni. az erős izmok az ízületeket is stabilizálják. Az ülő életformánk tulajdonképpen erős megterhelést jelent a gerincünknek.

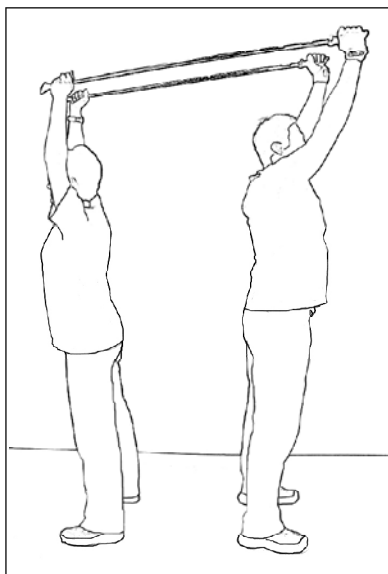
Tudatosan figyelni kell arra, hogy a botokra megfelelő nyomást gyakoroljunk. Ha pl. a gyakorlatokat párban végezzük, akkor csak óvatosan „álljon ellent” a partner a gyakorlatoknak. Az ismétlődés száma függjön az edzettségi állapottól, javasoljuk, hogy 15 és 30 között legyen. Ez egészségi szempontból ideális érték. Kezdetben talán ezt sem sikerül elérni, ezért egy edzés szükséges ahhoz is,



hogyan az alapkondíciót elérje az ember és ezzel a ismétlésszámmal edzeni tudjon. Nem árt, ha egy kis változatosságot is beépítünk a nordic walking edzésbe, különösen hasznos lesz a gyakorlat, ha mindvégig természetesen, nyugodtan és kiegyensúlyozottan lélegzünk és közben az edzésben lévő izomra koncentrálnunk.

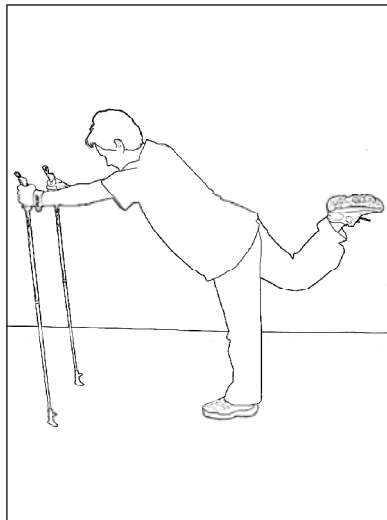
Mellizom erősítése

Háttal áll a partnerének. A botot a végén, a fogantyúnál fogja. Mindkét fél próbálja a botokat előre húzni és a feszítő pozíciót néhány másodpercig feszesen tartják.



A farizom erősítése

A botokat szúrja le a maga előtt és az egyik lábat emelje felfelé. Ezt a gyakorlatot többször ismételve meg, majd cserélje meg a lábakat.

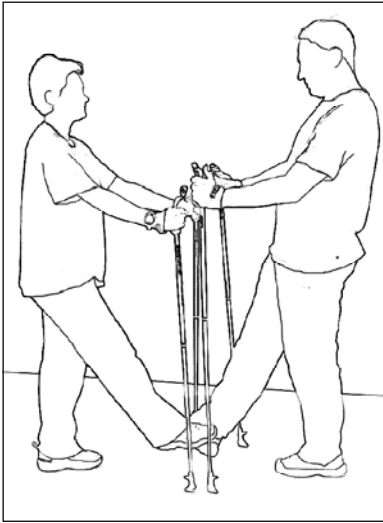


Combközelítő izmok erősítése

A partnerek álljanak egymással szemben és a lábfej belső oldalát szorítsák egymáshoz.

Váll-, hát- és karizmok erősítése

A partnerek egymás mögött állnak, az egyikük felülről ad ellennyomást, a másik próbálja nyújtott karját felfelé emelni.



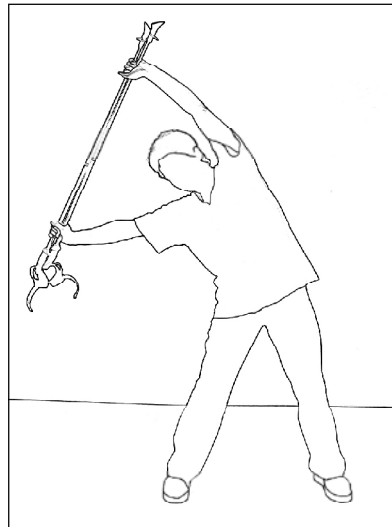
mény izmokat lehetőség szerint naponta nyújtani kell, miért ne végeznénk el ezt egy nordic walking túra alatt. Lassan végezzünk el minden nyújtó gyakorlatot. A húzás az izomzatban nem szabad, hogy szúró fájdalommal járjon. Különösen hatásos a feladat, ha megismétli. A nyújtási pozíciót minimum 20-30 mp-ig meg kell tartani.

A felső test oldalsó izmainak a nyújtása: fogja a botokat a végénél és vezesse nyújtott karral oldalra.

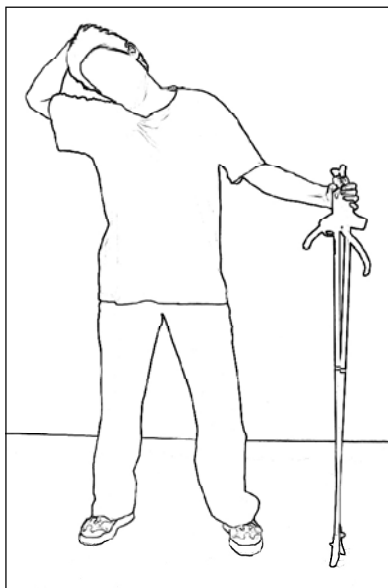


Nyújtás (stretching)

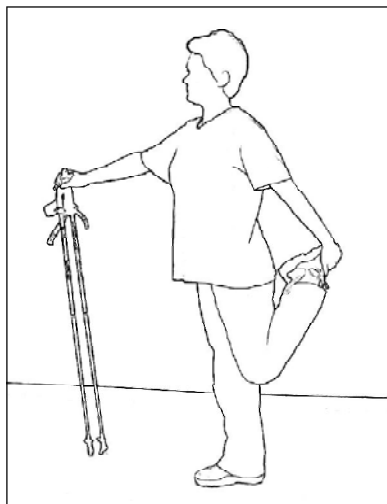
Az erősítő edzés során természetesen nem hiányozhat a nyújtó gyakorlat sem. A feszes és ke-



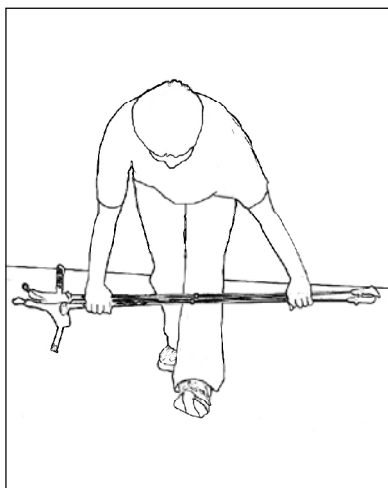
Tarkóizmok nyújtása oldalsó irányban: hajtsa a fejét oldalra és mozgassa a vállá irányában lefelé!



Combtesztő izmok nyújtása: álló helyzetben fogja meg a lábfejét és feszítse óvatosan a fenék felé. A csípő óvatos előrenyújtásával létrejön a combtesztő izmok nyújtás.



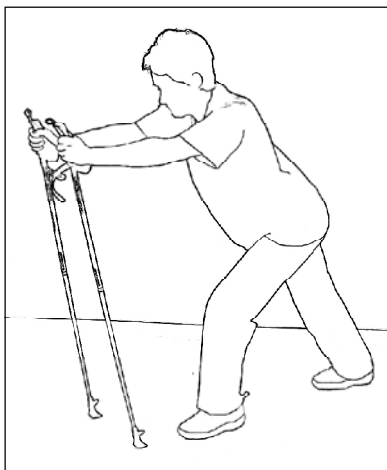
Combhajlító izmok nyújtása: hajoljon egyenes háttal előre addig, amíg az első, nyújtott láb hajlító izomzatában feszítést érez.



Csípőhajlító izom nyújtása: tegyen egy nagy lépést előre és nyomja a csípőjét ferdén előre és lefelé.

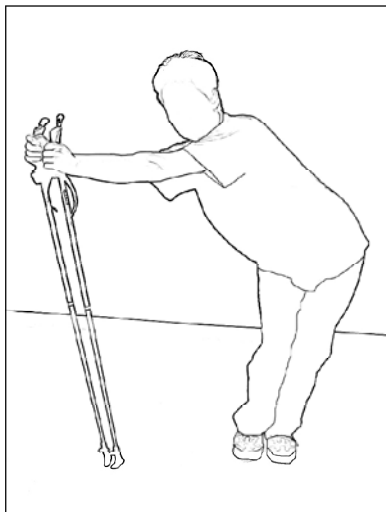
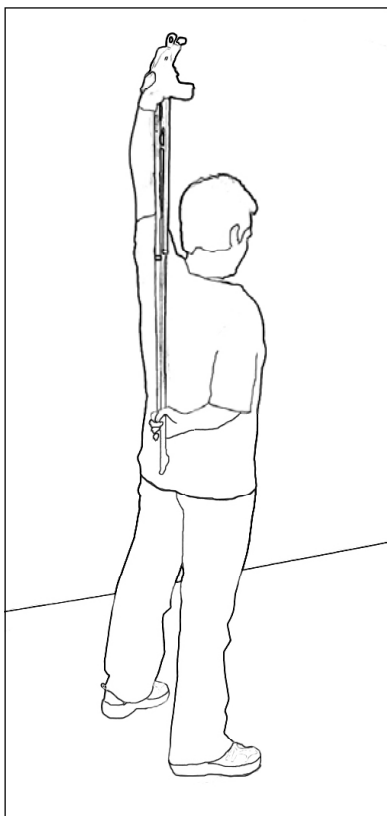
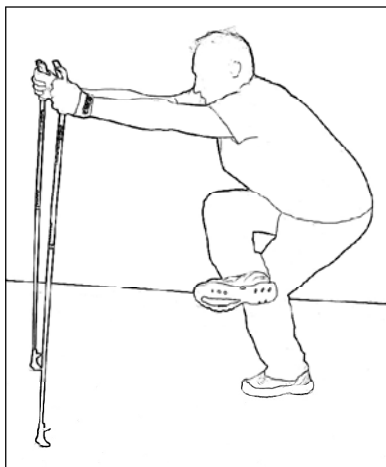
A felkar izmainak nyújtása: a botot úgy tartsa a háta mögött, hogy egyik kezével a feje felett, a másikkal a derekánál fogja. A felemelt karját nyújtsa a bot lefelé való húzásával.

Comb- és farizom nyújtása: az egyik lábán állva a másikat tegye



a test előtt keresztbe, a botra támasztott felsőtesttel dőljön oldalra.

Combátvólító és hátizom nyújtása: szúrja le a botokat nyújtott karral és a csípőjét ellentétes irányba tolja ki.

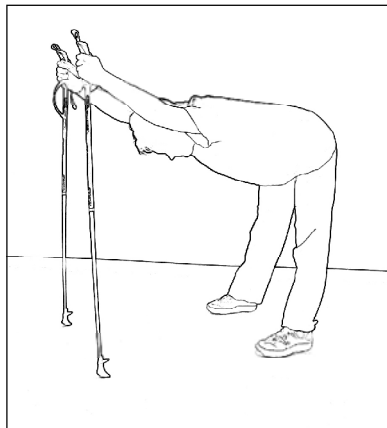




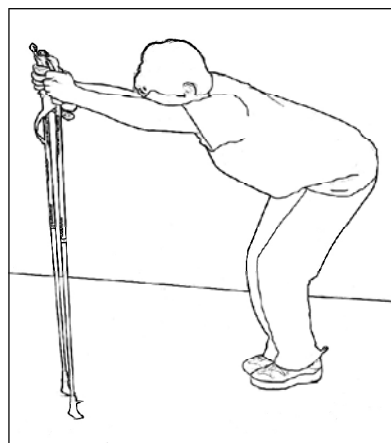
Combhajlító izom nyújtása:
szúrja le a botokat, az egyik lába
sarkával lépjen a botok közé.



A kétfejű lábikraizom nyújtása:
álljon egy nagy lépéssel előre
úgy, hogy a hátul lévő láb egye-
nes legyen. Mozogjon előre úgy,
hogy a hátul lévő láb vádli
izomzatában feszítést érez.



Hátizom nyújtása: fogja a bo-
tok végét nyújtott karral és előre
dőlve erőteljes nyomó hatást
fejtsen ki rájuk!



Így jár helyesen



Az első lépést már
megtette. A mozgáshoz
való kedve már megvan,
már csak az induláshoz
kell néhány jó tanács.

Hány edzés az ideális?



Egy héten legalább
kétszer kellene mozog-
ni. Optimális a hetente
három-négy alkalom,



de ne vigyük túlzásba. Nem érdemes az elmaradt edzéseket a hétvégén pótolni. Tegyen az edzések közé egy, illetve két pihenőnapot. Érdemes minden edzés után egy napot pihenni. A csontoknak, ízületeknek és izmoknak először hozzá kell szoknia a megterheléshez. Kezdők inkább lazán indítsanak.

Ha már rég nem sportolt, akkor annyit csináljon, amennyit bír, még akkor is, ha ez csak 20–30 perc. Egy idő múlva ez úgyis 45–90 perc lesz alkalmanként. Ahhoz, hogy a zsíranslagcsere (zsírégetés) beinduljon, legalább 30–45 percre van szükség. A nordic walking sportorvosi értelemben egy aerob állóképesség-fejlesztő edzés, ez azt jelenti, hogy energianyerés szempontjából elegendő oxigén áll rendelkezésre. Az aerob megterhelés során tűnik el legjobban a zsírpárna, akkor csináljuk jól a nordic walkingot, ha az intenzitás 70-től 80%-ig tartó szívfrekvencia terhelés közé esik, ennek a mozgásnak van a maximális zsírégető hatása.

A kérdés természetes az, honnan tudjam, hogy én éppen optimálisan edzek? Hallgasson

elsősorban a test jelzéseire. Megmondja önnek, hogy még egy kicsit erőteljesebben lehet folytatni, vagy éppen azt, hogy kapcsoljon vissza a sebességből. Egy egyszerű ellenőrzés a levegővétel kontrollálása. Ha partnerével edzés közben folyamatosan tud beszélgetni, akkor a tempó megfelelő. Ha a beszélgetés a csoporton belül elhallgat, akkor a tempó gyors.

Hallgasson a szívére



Más módszert is választhat, a pulzus vagy a szívverés mutatja, hogy helyesen edz-e. A pulzust meg lehet nézni pl. a csuklón lévő erek, vagy a nyaki ütőér kitapintásával. Helyes, ha a mutatóujjal végezzük a tapintást, helytelen, ha a hüvelykujjal tesszük. Ha megtalálta a pulzust, számolja 15 másodpercig a pulzusütéseket és szorozza meg a kapott számadatot 4-gyel, így megkapja az egy percre jutó szívverését. Az edzés alatti pulzusszám mérése speciális tesztek segítségével lehetséges. A maximális pulzusérték mérés sportor-



vosi kivizsgálás keretében történjen, pl. EKG segítségével.

Vannak azonban tapasztalati számaink is. Maximális pulzus férfiaknál 220 mínusz életkor, nőknél 226 mínusz életkor. Egy 40 éves nőnél tehát a maximális pulzusszám 226 mínusz 40, tehát 186. Az edzés alatti optimális zsírégető pulzusszám tehát a 112-től 158-ig terjedő sáv (ez egyenlő a maximális szívfrekvencia 60-85%-ával).

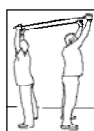
Kezdetben az a legjobb, ha az állóképesség edzésére koncentrálsz.

Ez annyit jelent, hogy a kezdeti tempót lehetőség szerint hosszán, folyamatosan tartsa meg és figyeljen a talajra. Ha az út hegyre felfelé megy, vegyen vissza a tempóból, nehogy a pulzus gyorsan nagyon magasra menjen fel. Hegyről lefelé újra megemelheti a tempót, gyorsíthat. A fontos nem az, hogy milyen gyorsan emeljük a terhelést, hanem az, hogy az edzés ideje alatti milyen a szívritmusunk.

Ha még nincs abban a helyzetben, hogy 30-40 percig gyalogoljon, akkor közben iktasson be egy kicsi szünetet, és azt követően folytassa újra a kezdeti sebességgel. Meg fogja látni,

hogy edzésről edzésre egyre több ideig fogja bírni. Variálja a módszereket, váltakozó intenzitással folytassa az edzéseket!

Javaslatom: rövidebben és gyakrabban



Kezdetben a motiváció különösen nagy. Ennek ellenére ne tűzzön ki túl nagy célokat. Az elmulasztott éveket nem tudja pár év alatt behozni. Heti egy hosszú edzés nem használ. Sokkal jobb, ha kezdetben kétszer háromszor edz, és akkor is rövidebb ideig. És ami nagyon fontos, mindig kérje ki orvosa tanácsát az edzések elkezdése előtt.

Menjünk élvezettel és örömmel!



A gyaloglás alatt nemcsak azt értjük, hogy egyik lábunkat a másik elé tesszük, az egyik helyről megyünk a másikra. Meghívom Önt, Kedves Olvasó, egy bensőséges nyugodt járásra. Ha mozgunk, akkor egy bizo-



nyos út mellett döntöttünk, amelyet végigjárunk. Ahogy járunk egy életen át, azzal is kifejezzük magunkat, látszik például az, ahogy a teher nehezedik a vállunkra. Gyakran csak céltalanul megyünk, aztán újra vannak tiszta céljaink és biztosan haladunk. Ha lassan megyünk, járunk, akkor a környezetünkben sokkal többet látunk, mintha gyorsan átrohannánk mindenén. Menjünk élvezettel és örömmel!

Gyakran vannak akadályok az úton, amelyeket át kell lépni, vagy meg kell állni előtte. Szeljük át az életünket nagy lépésekkel, ha kell, akkor a biztonság kedvéért kisebb lépéseket tegyünk. Minden lépés új lehetőséget hoz. Ehhez hallgasson meg egy tanulságos kínai történetet.

„Egykoron élt Kínában egy híres mester, aki a kiegyensúlyozottságról és a belső nyugalomról volt híres. Egy napon megkérdezték tőle, hogyan sikerül mindezt ebben a rohanó, kapkodó világban megőriznie. Azt válaszolta:

– Ha én megyek, akkor megyek, ha futok, akkor futok, ha állok, akkor állva maradok.

A kérdezősködők a szavába vágtak:

– Hiszen mi is ezt tesszük.

Hanem mester mit csinálsz még másként.

A mester mosolyogva válaszolta újra:

– Ha megyek, akkor megyek, ha futok, akkor futok, ha állok, akkor állva maradok.

Megint a szavába vágtak:

– De hát mi is ezt tesszük.

A mester erre azt válaszolta:

– Nem, mert ha álltok, már indultok is, ha mentek, már futtok is, és ha futtok, már rég elfutottatok.”

Most menjen, de jól induljon! Tanácsok a kezdetekhez



Elhatározta tehát magát és szabad az út az indulás előtt. A legutolsó sportos tevékenysége már régen volt és most úgy határozott, hogy a nordic walkinggal kezdi újra a mozgást. Az elgondolása nagyon jó, de azért menjen el először is a háziorvosához, vizsgálta ki magát, mondja el, hogy a nordic wal-



kinggal akarja kezdeni a mozgást, így ő jobban meg tudja ítélni ennek helyességét. Természetesen ezt a kivizsgálást célszerű egy általános egészségvédelmi vizsgálattal kezdeni, ami a 35. életév betöltése után úgyszintén indokolt és aktuális.

Kezdjük tehát el! Annak ellenére, hogy nordic walking az ízületeket és a szívet, a vérkeringést csak nagyon kis mértékben terheli, mégis érvényes a szabály itt is, lassan és megfontoltan kezdjük az edzést. Adjuk meg a testnek a mozgás lehetőségét, ha később javulni szeretne, akkor az edzéseket hosszabbítsa meg. Nagyon fontos, hogy semmi esetre se emelje a tempót és az alkalmakat egyszerre.

Kombináljon. Építsen be más kímélő mozgásformákat is a programjába. Ne csak azért, mert a különböző, ellentétes izomcsoportok sokféle formában edződnek, hanem, hogy a pihenési szakaszban a test kondíciója javuljon. A nordic walking edzés alatt a gimnasztikázást lehet bottal, illetve bot nélkül is végezni. Így az ízületek kímélve lesznek, de az izmok edzésben maradnak.

Bátran kérdezzen a technikáról! A nordic walking nem egy bonyolult mozdulatsor, de a botokkal való séta és egy igazi dinamikus nordic walking gyakorlása között óriási a különbség. Már a kezdettől az igazi alaptechnikával kell járni. Itt is igaz az, hogyha a technikát rosszul sajátítja el az ember, akkor azt nagyon nehéz korrigálni. Forduljon edzőhöz, illetve instruktorhoz, aki a segítségére lehet. Az eredmények nagyon gyorsan jönnek és ha csoportban dolgozik, akkor még további örömeiben is lesz része.

Bemelegítés és levezetés. Hosszabb és intenzívebb edzéskor a testet fel kell készíteni a terhelésre. Melegen tartás hatására az ízületek és az izmok jobban mozognak, így a sérülés veszélye is kisebb. Edzés után vezesse le az izmok fáradalmát, tehát az edzést fokozatosan hagyja abba, illetve fejezze be.

Figyeljünk a szívünkre! Az edzés alatt, az intenzitás emelésénél ügyeljen a szívritmusra, a pulzusra. Ahogy az autózétesnél a gyorsulást lehet mérni, úgy lehet a szívritmus mérése a saját „gyorsulásunkat” megál-



lapítani. Így tudjuk mérni, milyen magas a „fordulatszám”.

Pihenőnapok beiktatása. A legjobb az, ha a nordic walking egységeket egész hétre beosztjuk. Az alsó határ legyen két alkalom, vagyis kétszer 45 perc a héten. Az ideális a heti 3–4 alkalom lenne. Be lehet iktatni egy-egy pihenőnapot is, ez a pihenőszakasz kezdőknek nagyon ajánlott, hogy a szerveztük a terhelést kipihenje.

Csoportmunka. Természetesen nagy örömmel jár, ha csoportban edz az ember. A nordic walking különösen alkalmas arra, hogy csapatban űzzék. Ha valaki kevésbé jó alapkondícióval rendelkezik, nem fogják kirekeszteni a csoportból. A nordic walking ideális családi sport. A gyerekeknek sok örömet okoz, számukra a botok segítségével saját játékok és rájuk jellemző technika kifejlesztésére van lehetőség.

Természetes élmény. A nordic walking jellemzően szabadban végezhető mozgás. Megadja a lehetőséget arra, hogy nyitott szemmel járva a közvetlen környezete és a természet iránti szeretete fejlődjön. Művelése köz-

ben a természetet szívja magába az ember. Meg fog lepődni mi minden történik Ön körül, ami fölött korábban átsiklott.

Nordic walking-élmény. Az alaptechnikát nagyon gyorsan meg lehet tanulni, a hatása rövid idő alatt megmutatkozik. A nordic walking nem a kilométerek gyors legyőzéséről szól, hanem arról, hogy érezzük jól magunkat, élvezzük az egészséges mozgás minden örömét a természetben. Tehetjük mindezt egyedül, ketten vagy csoportban. Nem mindig az a döntő, hogy mit tudunk teljesíteni, fontosabb, hogy a mozgás mit nyújt nekünk.

A nordic walking mindenkit lelkesít, mivel az izomzat 90%-át aktívan megmozgatja és egészségesebb még a futásnál is.

A nordic walking és minden más mozgás, sport általában a fejnél kezdődik. Nem kell, hogy teljesítményorientált sportoló legyen ahhoz, hogy örömét lelje ebben a mozgásban. Kövesse a ritmust. Jó közérzettel többre megy. Figyelje teste figyelmeztető jelzéseit. Kezdetben teljesen normális, hogy az izmokat és az ízületeket érzi. A hozzászokás



érzete egy bizonyos idő után jelentkezik.

A nordic walkingot a mindennapi életünkbe bele kell építenünk



A kezdeteken már túl van. A nordic walkingot már kipróbálta és már elég motivált is hozzá.

Tehát „megfertőződött”. Két ellenség is vár ilyenkor a gyaloglókra: az elsődleges ellenség a zsír (itt jegyzem meg a felesleges kilók nordic walkinggal eltüntethetők).

Másik ellenséggel is számolni kell, ez pedig a belső lustaság. Ezt is le lehet, és le kell győznünk. Biztos, hogy kezdetben nagyon nehéz, ha pl. hivatása, családja visszafogja és az első edzések is fárasztóak. Csak azt tudom mondani, hogy ennek ellenére gyérünk. Persze, hogy elfárad egy ideig. Hamarosan kezd azonban a mozgás örömet élvezni.

Döntő lehet, ha jó célt tűz ki maga elé az ember: újra bele akarok férni a régi nadrágomba, ami még egy fél éve jó volt, vagy

nem akarom, hogy lépcsőzéskor kapkodva szedjem a levegőt. A legfontosabb cél az legyen, hogy újra több energiával akar rendelkezni. A titok abban rejlik, hogy az edzéseket a hétköznapi rohanásba be kell építeni, teljesen magától értetődő szokássá kell válnia.

Az a legjobb, ha rendszeres edzésnapokat választ ki, így nagyobb esélye van arra, hogy kialakuljon a folyamat. Még akkor is így kell tenni, ha néha nincs hozzá különösebben kedve. Ha úgy határoz, hogy például 18 órakor csinálja nordic walkingot, akkor ez az időpont egy idő után már megszokottá válik, és később már vágyik is a mozgásra. A célszerű időpont kiválasztása attól függ, hogy korán kelő, vagy későn fekvő-e Ön. Az edzéseket ehhez is igazítani kell.

Szeret aludni? Akkor teljesen felesleges az edzéseket a korai órákra tenni. Délutáni vagy esti órák lennének a legmegfelelőbbek. A korai kelők rögtön reggeli előtt mehetnének a természetbe. Ez az idő csak az Önöké, nincs telefoncsengés, nincs egyeztetett időpont, ahova rohanni kell és



még a teli has sem zavarhatja. A mozgás után pedig sokkal jobban ízlik a reggeli. Egy óriási előnye van ennek. Ha valaki éhgyomorral edz, az testzsírt éget, mert a vérben nagyon kevés cukor van, amit le lehet bontani.

Ha annak a gondolatával játszik, hogy a nordic walking mozgást szeretné helyesen megtanulni, akkor mindenképpen keressen egy képzett /az eredeti Finn I0 lépéses technikát oktató nordic walking instruktort, ne kezdje előképzettség nélkül, ezzel elkerüli a rossz mozdulat beidegződését.

A gyakorlás hatására gyorsan érezni fogja, hogy a lábai már

nem olyan nehezek. Ugyanaz az útszakasz, ami nem is olyan rég még megerőltető volt, már nem okoz semmilyen megterhelést. Ennek ellenére először az időtartamot hosszabbítsa meg, csak ezután az edzés intenzitását. Jobb, ha először lassabban és gyakrabban edz, mint ha mindig az iramot gyorsítja.

Ha valaki egymás után két-három nap intenzíven edz, akkor megerőltetheti magát. Ennek az lehet a következménye, hogy könnyen elveszítheti a kedvét. Kezdetben minden edzésnap közé egy-egy pihenőnapot be kell iktatni. Ha egyedül nem szívesen edz, ke-

Kinek ajánlatos a nordic walking edzés?

Mindazoknak, akik:

- naponta 9 óránál többet ülnek,
- naponta 9 óránál többet állnak,
- naponta 15 percnél kevesebbet mozognak,
- naponta 25 lépcsőfoknál kevesebbet tesznek meg,
- hetente csak egyszer sportolnak 30 percet,
- lépcsőzéskor légszomjban szenvednek,
- a sok ülés hatására fáj a lábuk (ólomláb),
- hát-, csípő-, váll-, izomfájdalmat éreznek,
- túlsúllyal küszködnek,
- mindenki másnak is, akinek megtetszik ez a sportág.

Dr. Ulrich Strunz – fitnessz pápa – mondta a következőket: a nordic walking olyan „csodaszer”, amelyért az emberek, ha patikában kapni lehetne, egy vagyont fizetnének.



ressen egy partnert vagy egy csoportot. Az edzés ideje alatt van elegendő ideje ahhoz, hogy beszélgessenek. Nagyon fontos, hogy az intenzitást nem a tempógyorsulással, hanem a bot-használat dinamikájával kell elérni.

Mindenkinek van egy kedvenc útvonala, de ez egy idő után már unalmas lehet, hiszen minden követ, bokrot megismert már. Vigyen több szint az edzésekbe, legalább egyszer a héten változtasson az útvonalon, ha a megszokott utat fordítva teszi meg, máris érdekesebbé válhat. Ha már a sportnadrágját és az agyonmosott ruháját megunta, váltsa le azonnal. Megkönnyíti a gyaloglást, ha olyan ruhában dolgozik, amiben jól is érzi magát.

Tegye változatossá a gyaloglást!



Világos, hogy mindenkinek van egy kedvenc útvonala, ahol szívesen dolgozik és a személyes stílusa is kifejlődött. Néha hagyja el ezt a megszokott edzést. A mozgás iránti kedv még

jobban emelkedni fog. Válasszon más útvonalat, a közvetlen közelében fedezzen fel más utakat, amelyeket eddig még nem is ismert. Élvezze mindezt kötelezettségek nélkül, ismerje meg a természetet és a környezetét. A fantáziájának és a kreativitásának nincs határa. Néha néha vigyen változtatásokat a nordic walking egységekbe.

Reggeli gyaloglás: a napfelkeltét és a nyugodt természetet egy gyaloglás során felfedezni valóságos csoda.

Naplemente: különösen a tengernél vagy a hegyekben fantasztikus élmény.

Strandgyaloglás: mezítláb a strandon, nem csak a romantikát kedvelőknek ajánlott.

Mezítlábas gyaloglás: mondjon le a cipőről és tegyen meg egy kört mezítláb.

Walkman-gyaloglás: a kedvenc zenénkkel a fülünkben gyalogolni dupla élvezet.

Gyaloglás holdfénynél: túra holdsütésben, új, érdekes, érdekesítő élményekben gazdagon.

Gyaloglás hóban: télen hótaposóban, mély hóban.

Alpin nordic walking: fel a hegyre, le a völgybe.



Nordic run: futás a botokkal, csak jó alapkondícióval és a technika tökéletes elsajátítás után javasolt.

Nordic bladding: botok és görkorcsolya.

Crossover-walk: össze-vissza, keresztbe-hosszába, ügyelve az állatokra és a természetre.

Talk-walk: kellemes túra barátokkal, akikkel lehet beszélgetni.

Gombagyűjtögetés: a botok alkalmasak arra is, hogy kiszűrjük a gombákat vele.

Családi nordic walking: egy szombati kirándulás a családdal.

Bokortól-bokorig: kedvelt formája a nordic walkingnak, mozgás a valamitől valamiig.

Fitness-wolk: gimnasztika zenére botokkal.

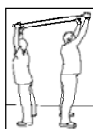
Nordic walking évszakok: a négy évszakban ugyanazon az útvonalon a természet változásait és szépségeit követve.

Nordic walking maraton: egész nap plusz éjszaka tart a túra.

Nordic walking nap: minden év október 26., ez a nemzetközi túra nap, október 9. pedig a gyaloglás világnapja, ezeken a napokon túrázzon botokkal.

Utam a nordic walkinghoz

*Hatalmas, aki másokat legyőz;
aki önmagát legyőzi: erős.*
(Lao-Ce)



Az én sportkarrierem tulajdonképpen már az általános iskola felső tagozatától kezdődött.

Volt egy tanárom, aki olyan karizmatikus személyiséggel rendelkezett és olyan ösztönző hatást gyakorolt rám a testnevelés és a sport területén, hogy egy életre kijelölte az általam járható utat. Drávay Zoltán tanár úr örökre úgy megszerettette velünk a mozgás örömét, amiből a mai napig tudok méríteni.

Ezt a lelkes sportszeretetet középiskolai éveim alatt is sikerült megőrizni. Itt azonban már tisztán körvonalazódott előttem az az elképzelésem, hogy nem a versenyzéssel, hanem a sport tanításával kívánok foglalkozni, hivatásomnak a test edzését, a lélek erősítését választom. Így lettem testnevelő és edző.

Fő feladatommá vált a mozgás megszerettetése. Célom, hogy



alakuljon ki mindenkiben belső indíttatásból fakadóan a mozgásvágy, döbbenjen rá mindenki az egészséges életvitel kialakításában a saját felelősségére. Céлом az is, hogy megmutassam, milyen nagyszerű szabadidős program és mennyi sikerélményhez juttatja az embert a mozgás.

A tanítás és az edzői feladataim ellátása mellett rendszeresen veszek részt utcai futóversenyeken a mai napig. Nagyon megszerettem a triatlont is, gyakran mérem vele erőmet és kitartásomat. 1992 telén a kezdeményezésemre sikerült megszervezni a téli triatlont, amelynek nagy sikere volt.

Az igazi áttörést tevékenységemben az 1990-es évek elején elindult aerobik mozgalom hozta meg. Magyarországon az elsők között voltam a terület szakdiplomájának megszerzésében és az élsportjában is.

Lassan 20 éve, hogy az óvodástól az idősebb korosztályig minden korcsoporttal foglalkozom. Nagyon örülök annak, hogy azt a tevékenységet folytathatom, ami a lételemem. Több könyvet írtam és újságot is szerkesztetek a sportszerető rétegnek.

Egyre inkább foglalkoztat az, hogy miként lehet késleltetni az öregedést. Természetesen ez a kérdés szorosan összefügg például a táplálkozástudománnyal is. Gyakran hívnak előadásokat és bemutatókat tartani egészségnapokra és sportrendezvényekre, most már külföldre is.

Több alkalommal vettem részt hazai és külföldi szemináriumokon a magam önművelés érdekében. Érdekelnek a különböző fitnessz irányzatok.

A nordic walkingot megismerve sikerült egy újabb csodálatos sportot felfedeznem a magam és a sportrajongók számára. Először hobbiszinten, majd komolyan kezdtem foglalkozni vele. Feleségem is lelkes bátorítom volt. Workshopokra jártunk Ausztriába. 2004 nyarán sikerült megszereznem a nordic walking oktatói és edzői oklevelet (Nordic Fitness Sport Academy Salzburg), amely lehetővé teszi a tanítást számomra ezen a szakterületen is. Büszke vagyok rá, hogy feleségemmel együtt nekünk sikerült elsőnek bemutatni ezt a mozgásformát Magyarországon az érdeklődő közönségnek. Céлом, hogy mi-



nél többen megszeressék a nordic walkingot!

Úgy érzem, hogy ez az a sport, amely minden korosztály számára könnyen megtanulható és élvezhető. Rövid időn belül óriási népszerűségnek fog örvendeni hazánkban is. Ezt a könyvet is ezért írtam, hogy minél többen elsajátíthassák – legalább alapszinten – ezt a nagyszerű mozgásformát nyújtó sportot, és kedvet kapjanak hozzá.

A nordic walking pozitív hatása mindenekelőtt a természet élvezetében, a mozgás adta örömben, a csoportban való társas érintkezésben, ezzel az egészség megőrzésében és nem utolsósorban a teljesítmény növelésében mutatkozik meg.

Reméljük, hogy a média, a turizmus és a gazdaság is felismeri ennek a jelentőségét és segíti az elterjesztést.

Nordic fitness



A nordic walking mellett már több olyan mozgásforma is kialakult, ami hasonlít a

nordic walkinghoz. Kisebbs- nagyobb eltérések azonban vannak a gyakorlatban. Ezek közül a mozgásformák közül néhányat még szeretnék ismertetni az érdeklődők kedvéért is.

Nordic blading



A nordic walking „gyors testvére”, mivel magasabb sebesség, hatásosabb zsírégetés,

még intenzívebb szív munka jellemzi, persze ehhez még sok öröm is járul.

Valójában mi is ez? A görkorsolya és a nordic walking bottechnikájának együttes alkalmazása.

A nordic walking sebessége kb. 6 km/óra. A nordic blading 30-40 km/órát is elérheti.

Néhány technikai példát idéltől. Legfontosabb követelmény, hogy biztosan tudjon haladni a görkorsolyával, ugyanis a görgőkön való haladás nagyon instabil mozgás. Először álló és haladó próbálkozások szükségesek a fűvön vagy egy puha talajon, ezek után lehet csak az aszfalton mozogni.



Különösképpen ügyelni kell – a speciális mozgás miatt – arra, hogy a kar és a láb koordinációja jól működjön és a botok használata se okozzon problémát. Célszerű először bot nélkül, majd 2 bottal párhuzamos karmozgással, végül váltott botmozgással haladni. Meg kell tanulni még a fékezés technikáját, ebben segítenek a botok is. A botok, mint meghosszabbított alsó karok, a talajra nyomódnak. Figyelní kell az esés technikájára is.

Először ajánlatos fűvön gyakorolni, aztán az aszfalton. Itt is, mint a sífutásban vannak bottolási technikák, amelyet most nem részletezek. Meg kell még említeni azt, hogy minden egyes lökést a lábbal párhuzamos bottolással támogatunk. Egy láblökés egyenlő egy bottolással.

A nordic blading botok karbonból és alumíniumból készülnek keményített véggel, aszfalt- vagy betonútra. Nordic walking botot ne használjon, mert azok rövidebbek. A sífutó botok a megfelelőek, bár ezeknek nincs keményített végük. A botok hossza testmagasságunk

90%-a legyen. A botoknak korcsolya nélkül az állunk alá kell érniük, a görkorcsolya négy görgővel rendelkezzen és átmérője 72–78 mm legyen. Védőfelszerelés mindenképpen szükséges. Sisak, könyök- és térdvédő, sportszemüveg. Nem szükséges azonban csuklóvédő, de nagyon fontos a kesztyű használata.

Közlekedési eszközként is használhatja az, aki már teljesen megtanulta ezt a mozgásformát. Közlekedhetünk így sétálóutca-
kon, gyalogos utakon, vagy azokon az útszakaszokon, ahol kevés a forgalom, de semmi esetre se használjuk a kerékpárúton, mert tekintettel kell lennünk a kerékpárosokra is.

Walk in balance (kiegyensúlyozott gyaloglás)



Tulajdonképpen út a belső egyensúly megteremtéséhez a nordic walking technika gyakorlásával, mégpedig kombináció és meditáció segítségével. Vidám, felszabadult arc, fino-



man kidolgozott mozgások és begyakorolt bothasználatok. Ezek jellemzőek egy walk in balance túrán. A mozgás és a technika azonos a nordic walking és a walk in balance esetében. A nordic walkingnál a zsírégetés, a szív és vérkeringés, valamint az állóképesség kerül előtérbe, a walk in balance-nál a természet meditációra ösztönző hatásának a kihasználása a fontos. A belső nyugalmat és felszabadultságot a mozgáson keresztül érzük el. A tudatos légzés által és a jó közérzettel pedig további jót teszünk a szervezetünknek.

Alapkövetelmény a walk in balance-nál a speciális terep, mely minimum 3–4 km hosszú legyen. Túlnyomórészt felfelé irányban haladjunk 5–10%-os emelkedéssel, hogy mindenki számára könnyen teljesíthető legyen. Előnyben részesítjük a homokos erdei, vagy réten vezetű utakat, gyökerek és egyéb akadályok nélkül. A környezetünkben, az útvonalon ne legyen egyéb közlekedés, ez abszolút követelmény. 3–4 órán át tart a túra, általában 12–15 fő résztvevővel működik jól.

Ideális, ha a résztvevők nordic walking ismeretekkel rendelkeznek.

Hogyan készítsünk elő egy walk in balance túrát?



Legelőször is mindenki sajátítsa el a nordic walking technikáját, egyenletes, kerek mozgásfolyamatot kell elérnünk.

Fontos, hogy a résztvevők a meditatív túrán gondolatban ne a technikájukkal foglalkozzanak.

Célszerű minden résztvevőről videofelvételt készíteni a gyakorlóterepen, hogy az egyes személyek mozgását analizálni lehessen. Ezután kezdődhet a walk in balance a kijelölt terepen.

Minden résztvevő halad lassú, hosszú és kiegyensúlyozott léptekkel a szakember után. Mindig kicsit felfelé haladnak. A mozgás lassabbá válik. Egy kis gyaloglás után egy tisztáson „pihenés” következik, ahol a résztvevők a botra támaszkodva kellemes pozícióban figyelnek az instruktorra. A tréner általában fokozatos izomlazító mozdulatokat mutat.



Ez a módszer az „aktív” izomlazítás, hogy aztán ismét lazítani tudjanak. Ez azért fontos, mert gyakran – tudat alatt – bizonyos izmok állandó feszítés alatt vannak. A jó izomlazítás lazítja az összes izomcsoportot, ennek az időtartama kb. 15 perc. Ezután a résztvevők egy kört alkotnak. Csukott szemmel légzőgyakorlatokat végeznek, az instruktor fantáziautazásra viszi a résztvevőket, ebben a környező természet fontos szerepet játszik (madáracsicsérgés, a napsugár melege, szél, a levelek zizegése, a tenger morajlása, a vizesés csobogása). Célunk az, hogy ezzel a meditatív karakterrel a walk in balance túra minden résztvevő számára testi és lelki ellazulást hozzon.

Az állandóan ismétlődő, könnyű, kerek mozgásfolyamatok lazítják a testet, a gondolkodást, a lelket. Megtanulunk az izmainkra hallgatni, jelzéseikre figyelni, mert ezekkel segítenek a helyes megterhelésben. Ez a szubjektív érzés lesz a walk in balance lényege. Az ember érzi, ahogy a gyaloglás alatt a fej megtisztul a terhelő gondolatoktól. A célba érve mindenki

végzi a saját nyújtó gyakorlatait. Ahogy a csapat minden tagja megérkezik, együtt végzett lazító gyakorlatok következnek, majd visszavezet bennünket az út a kezdőponthoz.

A túra után célszerű tusolni, szaunázni vagy relaxálni. Itt is nagyon lényeges a pulzuskontroll. A meditatív nordic walking túránál a pulzus értéke ne legyen több, mint 60–70% maximális szívfrekvencia. Ez az optimális pulzusszám kerül a rajt előtt minden egyes résztvevőnek egy egyszerű számítással megállapításra.

Miben segít a walk in balance? Megtanuljuk a feszítés és a lazítás állapotát tudomásul venni. Kifejleszt az érzékelésünket arra, hogy az erőelosztás az izmokra, testre egyforma legyen és képessé tesz annak felfedezésére, hogy milyen a saját optimális tréning-szívfrekvenciánk. Megtanuljuk még a tudatos légzést is. A kondíciótól és az emelkedőtől függően a helyes gyaloglási ritmus mellett a légzésünk helyes ritmusát is megtaláljuk, ami ritmikus, egyenletes be- és kilégzést eredményez. Megtanuljuk továbbá az izmok és



izomcsoportok tudatos lazítását. Megtanulunk pozitív gondolatokat alkotni és a negatív befolyásokat a szellemből és a lélekből eltávolítani.

Nordic cruiser



Ez a sífutás, az egészség megőrzésének egyik legértékesebb formája.

Ennél nem a teljesítménykényszer és az edzőkötelezettség áll előtérben, hanem ki-mondottan a mozgás öröme, a természet intenzív élvezete, ami lehet, hogy a ház bejárata előtt elkezdődik.

Gyakorlásával különleges kiegyensúlyozottságra és nagy terhelhetőségre tesznek szert a résztvevők. A nordic cruiser 90%-át mozgatja az izmoknak, Ön határozza meg a mozgás intenzitását, a kitartását, az erőnlétét növelheti vele. Ideálisan lehet vele kikapcsolódni, fogyni, erőt gyűjteni és egészségesen élni.

Ezt az új téli sportot valójában nem nehéz megtanulni, mindenki, aki tud menni, el tudja sajátítani a nordic cruiser keresztlépéseit (halszálka), mert

a mozgás lefolyása az ember természetes járásából adódik.

A mozgás letről felfelé építkezik. Mit jelent ez? Először a lábakra kell gondolni, azután a karmunkára. Nem szabad nagy lépéseket tenni. A karmozdulatok magától értetődőek. A karok a lábakkal ellentétesen mozognak. A felsőtest könnyed legyen, a vállak lazák. A bot csúcsa mindig hátrafele mutasson, még akkor is, ha a földre szúrjuk. Három síméret elegendő ahhoz, hogy mindenki megtalálja a neki megfelelőt. Ezek a következők: 164 cm 64 kg testsúlyig, 174 cm 84 kg-ig, 184 cm 84 kg felett.

Ezekre a sílécekre valamennyi futósi kötést rá lehet szerelni. Komfort cruiser a hozzátartozó cipő, könnyed, stabil felépítésű.

A neoprén réteg véd a nedvességtől, a különleges bélés a lábakat melegen tartja. A sarok kiépítése megkönnyíti a járást. Kezdetben a könnyű, valamint a középnehéz pályát használjuk. Haladóknak a nehezebb pályák sem okozhatnak problémát. Friss levegőt szívni, testet, szellemet, lelket formában tartani, ez a nordic cruiser.



A nyári mozgásformákhoz, a futáshoz, nordic walkinghoz hasonló, igazi téli szabadidő-sport azoknak, akik fittek és karcsúak akarnak maradni.

Mit tud a nordic cruiser? Az izomzatot 90%-ban mozgásban tartja, az ízületeket kíméli. Ideális a szívnek és az érrendszernek. Koordinált képességeket igényel, a keresztmozgásokkal aktiválja mindkét agyféltekénket. Edzésben tartja a felsőtest izomzatát, változatosságot biztosít télen a fitnesszel foglalkozók számára. Ideális zsírégetést eredményez, emeli a pulzusszámot. A lelki egyensúlyt teremt. A nordic cruiser egészséges, belsőleg és külsőleg is széppé teszi az embert. Főleg az Alpokban élő emberek kedvenc sportja.

Túra a hóban



Akik Észak-Amerika magányos erdeiben a maguk készítette hócipőkben lépkedtek, soha nem hitték volna, hogy egyszer a „munkájukhoz” szükséges felszerelésből kedvelt téli sporteszköz lesz. A „hócipőván-

dorlás” igazi téli sporttá alakult a turizmusban. Miért? Ez a mozgásforma csodálatos alternatívát jelent. Sílécsek nélkül lehet vele a vastag hóval betérített vidéken sportot űzni. Kifogástalan állóképességet fejlesztő eszköz is. A hócipővel a vándorlás valójában gyerekjáték. Nem szükséges hozzá speciális képzés, állóképesség azonban igen, mert a gyaloglás a hóban az egész test izomzatát igénybe veszi. Ajánlatos kezdetben rövidebb gyaloglást végezni, amíg a sportszert megismerjük, megszokjuk. A hócipő vásárlásánál néhány szempontot érdemes érvényesíteni.

Súlyosabb személyek nagyobb cipőt válasszanak, mert kisebb cipőben mélyen a hóba süllyednek. A könnyűek nagy cipőben csak nagy lépésekkel tudnak haladni és ez nagyon megerőltető. A hócipő vásárlásakor nagyon fontos szempont, hogy a cipő alsó részén megfelelő (durva, érdes) karom legyen.

Vigyázzunk, mert egyes modelleknél csak egy fémcsúcs van a csúszás ellen kialakítva és ez nem kielégítő. Vannak olyan modellek, amikhez a kötés ha-



sonló, mint a „snowboard” kötés. A legtöbb modellnél egy előre megformált „kosárnak” az a funkciója, hogy a cipőnk első részét a belehelyezzük. Egy külön szíjjal erősíthető a cipő a hócipőhöz.

Nagyon fontos, hogy a hócipő kötése egy fordulótengelyre legyen erősítve. Ha ez nem így történik, akkor a hócipővándorlás „kacsatotyogáshoz” hasonlít.

Nagyon veszélyes néhány modellnél, hogy a kötés egy elasztikus gurttnival van hozzáerősítve a cipőhöz, ami minden lépésnél enged. További hátránya még, hogy ez az elasztikus műanyag a hidegben nagyon megkeményedik. Vannak modellek, amelyek a kapaszkodásban segítenek, hasonlóak, mint a sítúrázók kötése.

A ruhanemű izzadáselszívó anyagból készüljön, a cipők jól izolált vándorlócipők legyenek. Használhatunk vándorlóbotokat is, amelyeket kissé magasabbra kell állítani, mint nyáron a vándorlásnál, valamint hótányérokkal kell ellátni őket. Mindig legyen nálunk egy kis lapát is, ha a vándorlás magas hegyek közelében történik.

Válasszák az útvonalat úgy, hogy a vadak etetőterületét nagy ívben elkerüljék. A hóban való gyaloglás új, játékos tapasztalatot jelent és felidézi a bennünk rejlő gyermekkori élményeket is. A hóban való gyaloglással fel tudja fedezni a téli táj nyugalmat és érintetlenségét, ahogy nyáron a nordic walkinggal.

Fitnesz-teszt – Milyen sportos Ön? Ön sportos?



Egy kis teszt, amivel megismerheti magát, és azt, hogy valójában miért akarja elkezdni a nordic walkingot.

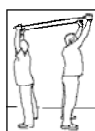
Természetesen az a legösszerűbb, ha egy sportorvostól vagy sportszakembertől teljesítménydiagnosztikát kér. Így az összes adatot megtudja egészségi állapotáról és kap egy egyénre szabott tréningtervet arról, hogyan kezdheti az edzést a nordic walkinggal.

Ennél van azonban egy egyszerűbb megoldás is arra, hogy fitneszállapotát maga állapíthassa meg.



Ha megállapítja, milyen hiányosságai vannak, akkor annak tudatában készítheti fel magát a nordic walkinggal való útnak indulásra!!

A kitartás teszt



Ez méri az Ön egészségét. Először is ke-
ressen egy kb. 25–30
cm magas lépcsőt.

Mérje meg a pulzusát. A terhelés
következik, 1 percre lépjen a
lépcsőre fel és le ahányszor csak
tud. Ismét mérje meg a pulzusát.

Fontos! Minden lépésnél min-
dkét lábbal, kinyújtott térddel a
lépcsőre kell állni.

Az értékelés: mérjük meg, hogy
a terhelés után mennyi idő után
lesz ismét a pulzusszám a kezdeti
számmal azonos (1 perc alatt 10
pont, 2 perc alatt 7 pont, 3 perc
alatt 4 pont, 4 perc alatt 1 pont,
4 perc felett 0 pont).

Az erőpróba teszt



A felsőtest erejének a
kipróbálásához a leg-
egyszerűbb módszer a

fekvőtámasz. Egy jól kisportolt
felsőtest segít a tartáshibák elke-
rülésében. A férfiak a klasszikus
fekvőtámaszt csinálják, a höl-
gyeknek szabad a térdükkel a ta-
lajt érinteni. A felsőtest, a fenék
és a lábak egy vonalat alkotnak.
30 másodpercig csináljon fekvő-
támaszt!

Az értékelés:

	Hölgyek életkora			Pontok
	<30	31-39	40-55	
Fekvőtámaszok száma	<15	<14	<13	1
	15-17	14-16	13-15	3
	18-20	17-19	16-17	5
	21-25	20-23	18-21	8
	>25	>23	>21	10

	Férfiak életkora			Pontok
	<30	31-39	40-50	
Fekvőtámaszok száma	<18	<15	<13	1
	18-23	15-18	13-15	3
	24-27	19-22	16-18	5
	28-32	23-27	19-22	8
	>32	>27	>22	10

A nordic walkinghoz szükséges eszközök



A nordic walkingot
nemcsak könnyű meg-
tanulni, hanem olcsó
sport is. Csak laza

sportruházat, nordic walking
bot és jó futó vagy gyalogló
cipő kell hozzá.



A nordic walking bot



A nordic walking botot mindig kiváló speciális anyagból készítik. Ez a karbon és üvegszál keveréke, lényege az arányokban, valamint a speciális előállítási folyamatban rejlik. Lényegében tér el tehát anyaga a normál túrabottól, mert az alumíniumból készül. A nordic walking bot nagyon könnyű, nem ferdül el, extrém megterhelést is bír. Általában 120 kg-os ember sem képes arra, hogy eltörje a botot. Még akkor sem, ha teljes erőből próbálkozik. Az élettartama pedig rendkívül hosszú.

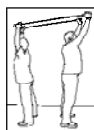
A túrabotok általában nehezek és nem olyan teherbírók, könnyen elferdülnek.

A nordic walking bot biztonságosabb, mint a teleszkópos bot. Ára általában 50–100 Euró között mozog.

A helyes használat alapja annak a pántnak az alkalmazása, mely a kezet egy sajátos bújtatott szisztémával erősíti a borhoz, mely biztosítja a fogásnál a tenyér optimális helyzetét. Már a fogantyúnak is fontos szerepe van, mert biztos fogás mellett is

biztosítja a vér szabad áramlását. Különböség van az aszfaltos, az erdei és a mezei út között, ezért nem mindegy, hogy a gumipapucsok rajt vannak-e a botok végén. A bot hegye kemény anyagból készült, extrém módon terhelhető és puha talajon is használható. A kemény kő, aszfalt, vagy a szikla felületen a védőpapucsot alkalmazzuk. Nagy hóban a botokra hótányér tehető.

A bot helyes hossza



Meghatározó a nordic walking alkalmazásakor a bot hossza. A bot optimális hosszát megkapja, ha a testmagasságot megszorozzuk 0,7-del. A botok mérete 5 centiméterenként nő 100–140 cm hosszúság között.

A 0,7-del való szorzás eredményeként kapott érték alapján döntenünk kell, hogy a kisebb vagy a nagyobb méret között. A következő szabályt érdemes alkalmazni: a haladó, sportos férfiak a hosszabb botot válasszák, amivel könnyedén mozoghatnak, de nagyobb erő kifejtésére képesek, a kezdők és a



hölgyek a rövidebb bot mellett döntsenek.

Gyerekeknél testméretet szorozzuk 0,75-dal. A gyerekek 5 centiméterrel hosszabb bottal is nagyon jól tudnak bánni.

A bot méretének meghatározására van másik lehetőség is. Jó a bot mérete, ha az egyenesen leállított bot markolatát fogva a felkar és az alkar derékszöget zár be.

Testmagasság	Bothossz
I,60m	I,10m
I,65m	I,15m
I,70m	I,20m
I,75m	I,20m
I,80m	I,25m
I,85m	I,30m
I,90m	I,35m

A talaj fajtájától és a gyorsaságtól függően más méretű botot is választhatunk.

A helyes bothossz meghatározásakor érdemes megpróbálni a botot, lehet, hogy rövidebb bottal a mozgása folyamatosabb lesz, harmonikusabbá válik a karlendülete és lépéstempója.

Mindenképpen ajánlatos egy tapasztalt nordic walking edző segítségét kérni, hogy botja hosszúsága az Ön testi adottságainak és mozgásigényeinek megfelelő legyen.

Hosszú vagy rövid



Grazban láttam a híres „Schlossberg” zöldövezetében divatos sportöltözetben lekesen és bátran gyalogolni egy hölgyet, aki minden lépésénél erővel vágta a botot a földre. Hozzáértőként azonnal el kellett volna mondanom neki, hogy nagyon helytelenül használja a botot. Azonnal eszembe jutott az is, hogy ezt a megjegyzést elmondhatnám a kitűnő sportot űzők 90%-ának. Ezért üzenem mindenkinek, ha tényleg az ígért hatást akarják elérni, akkor helyesen kell a nordic walking technikáját alkalmazni. Nem elég „bottal sétálni”.

Sajnos nagyon kevesen használják a tiszta diagonál lépést. Legtöbbször a botot sétabotként használják. Mindenhol terjesztik a nordic walkingnak az egészségre és kalória-felhasználásra tett kedvező hatását, de csak akkor érezhetjük igazán ezeket az áldásos hatásokat, ha helyesen használjuk a botot és pontosan elsajátítjuk a technikát.



Miből adódnak a technikai hibák?



Legtöbbször hiányzik a mozgástechnikai alapozás, mert sokan úgy gondolják, hogy a nordic walking technikát egyedül is meg tudják tanulni, pedig az csak képzett trénerrel tanulható meg.

A másik nagy probléma, hogy nem megfelelő az nordic walking botok hossza. Nagyon sok sportáruházban úgy ajánlják a botokat a vásárlóknak, hogy mechanikusan érvényesítenek valamilyen szabályt, de nem veszik figyelembe pl. a lépés hosszát és a kedvelt lépéstepőt sem, ennek figyelembe vételéhez már szakképzett oktató szükséges.

Különböző hosszúságú botokkal végzett kísérletek alapján arra a következtetésre jutottak, hogy minél hosszabb a bot, annál nehezebb a harmonikus karláb diagonál technikát elérni. Minél hosszabb a bot, annál nagyobb és gyorsabb lépéseket kell tenni, hogy a kar lendülő mozgulatát végezni tudja. Ha a bot 10 cm-rel hosszabb – ez sajnos gyakran előfordul –, ak-

kor a nordic walking az egész mozgásfolyamat nem végezhető helyesen. Aki a hosszabb botokkal mégis helyesen akarja végezni a mozgást, az problémákba ütközhet. A kísérletek azt bizonyították, hogy ez negatív hatással lehet a mozgásszervekre. Éppen ezért kiemelten fontos, hogy az alaptechnika elsajátítását egy szakember jelenléte és irányítása mellett tanuljuk meg.

Természetellenes lépéshújtás és a túl hosszú bot



Ha a hátranyújtó szakaszt a mozgásnak hosszú bottal végezzük, akkor a lépés nagyon megnyúlik, a láb túlnyújtott állapotban ér a talajra. Ez túlterheli a térdet. Ha az ember a megnyújtott lépést kissé hajlított térdrel próbálja kivédeni, akkor a lépésben szabálytalan fel-lemozgás indul el. Ez a mozgás a csípőnek és a farizmoknak állandó többletmunkát jelent. Ez is a magyarázata annak, hogy néhány lelkes nordic walking-ozó gyakran csípőfájásra panaszlik.



Ha az ember próbál hosszú botokkal normál lépéseket tenni, akkor a kar hátravezetésekor a hátrahúzódnó könyökizület kap nagyfokú terhelést. Ebből aztán egy szokatlan vállmelés alakul ki, ami nem kívánatos módon a nyakszirtizmok feszülését eredményezi. Ez szintén fájdalmat okozhat. Fontos lenne tehát a már botot használók ezreinél is a hosszúság ellenőrzése!

Nordic walking öltözék



Az igazi, helyes sportruházat már régóta nem csak a profiknál fontos.

Ha valaki egyszer a megfelelő öltözetet kipróbálta, mindig annál is fog maradni. A száraz póló, trikó jobban esik a bőrnek, mint az izzadt, vizes. A nordic walking olyan mozgás, amely egész évben végezhető. A hideg idő – a helyes öltözék mellett – már rég nem akadály. Miért kellene ősszel abbahagyni és a télen felgyülemlett zsírokat, hajakat csak tavasszal ledolgozni?

A nordic walking tulajdonképpen nagyon takarékos sportfajta, mivel a botok kivételével a többi

ruházat megvétele nem kötelező, de néhány tartozék praktikus és mutatós. Tehát ne féljenek, nem kell óriási összegeket a ruházatba ölni, de néhány dolog a kellemtelenségeket segít elkerülni.

Alsónemű és izzadás



Minél intenzívebben sportolunk, annál több meleget állítunk elő.

Azért, hogy ne forrósodjunk át, izzadság termelődik. A 100%-ban pamutból készült alsónemű a nedvesség 60%-át magába szívja. Az alsónemű vizes lesz és tapad.

A speciális alsónemű – szintetikus szálak segítségével – kifelé szállítja az izzadságot, ez eredményezi a száraz hatást. Ez a hatás csak műszálak (Lykra) esetében történik. Ez a speciális ruha elasztikus, a testhez közvetlenül tapad anélkül, hogy a mozgásban korlátozna bárkit. Az izzadságszagot is eltávolítják a szintetikus szálak. Ezeket a szálakat kezelik, de nem antibakteriálisan, mert akkor megölnék a természetes bőrbaktériumokat, ami viszketést, sőt allergiákat is okozhatna.



Ezüstsálak vannak a speciális öltözkébe beépítve. Hogy is működik ez?

Amit az orvosok már kb. 200 éve tudtak – az ezüstnek antibakteriális hatása van –, azt most a modern száltechnikában használják. Ez teljesen veszélytelen az emberre, mivel a természetes bőrbaktérium flórája megmarad, de a kellemetlen izzadágszagokat semlegesíti.

Sport melltartó



Melltartó igen, vagy nem? Ez teljesen személyes döntés, ami függ attól, hogy ki hogy érzi jól magát. A szabad mellmozgás a gyaloglás alatt semmi esetre sem vezet mellpanaszokhoz, illetve a mellrák rizikója sem nagyobb. A szoptató hölgyeknek ajánlatos a melltartó használata. Nagyon sok sportcég ajánl speciális melltartót, színes topokat nagy választékban, vannak olyan melltartók is, amelyekbe a szívritmusmérő is bele van építve.

Nordic walking kesztyű



Attól függően, hogy a bőr milyen érzékeny, a markolat használatától vízhólyag keletkezhet a hosszabb használat során. Gyakran a túl szorosra állított pánt a hibás. A kesztyű viselésével ez elkerülhető. Már kaphatóak a speciálisan nordic walkinghoz kifejlesztett kesztyűk. Azt tanácsolom, hogy ne vegyenek túl vastag belső bélésű kesztyűt, mert akkor túl szoros lesz a pánt. A sífutókesztyű is jó, ha nem túl vastag a bélése.

A napsugárzás elleni védelem



A hegyekben, vagy a magasabb fekvésű helyeken, a vízpartok mentén az UV-sugarak a bőrt intenzívebben terhelik. Használjon magasabb faktorszámú napvédő krémet. Ne felejtse el az ajkait ajakírral ápolni. A napszemüvege az UV-sugarak ellen védjen. Praktikus az a sportszemüveg, amelynél cserélhető az üveg. Sötét üveg a



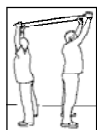
nap ellen, sárga üveg a diffúz fény ellen, az átlátszó üveg pedig a bogarak ill. a faágak ellen véd. A hóban való gyaloglásnál a szemüveg kötelező, mert a hó a sugarakat visszaveri és erősíti is.

A nap és az erős forróság ellen véd a fejkendő és a napellenzős sapka is, nagy forróság esetén nem árt, ha bevizezzük.

falt után földes talajon folytatjuk az utunkat.

Ha hosszabb túrát tervez, vigyen magával speciális hátizsákot és övtáskát is. Nagyon lényeges azonban megjegyezni, hogy a hátizsák speciális legyen, mert ha nem erre a célra van kiképezve, akkor hamar kiizzad alatta a hátunk és megfázhatunk.

Egyéb tanácsok



Kisebbségek és víz- hólyagok a kézen, még inkább a lábon természetesen a nordic walkingnál is előfordulhatnak. A nagyobb hólyagot csak az orvos tudja kezelni. Kisebbségekre van speciális gyógyimód, ilyen a „folyékony tapasz” spray formájában, vagy a hagyományos sebtapasz.

Az autókulcs, aprópénz, mobiltelefon, egy kis édesség, illetve fél liter ásványvíz a gyaloglásakor is velünk van, nagyon hasznos tud lenni ilyenkor az ezek „szállítására” kiképzett speciális övtáska. Ebbe bele lehet tenni még a zsebkendőnket és a botok kis gumipapucsait is, ha az asz-

A nordic walkingról tömören



A nordic walkinggal sportolni nagyon hatásos, ezzel a hatékonysággal kapcsolatos néhány kérdésre válaszolunk a következőkben.

Nordic walkinggal tudunk-e zsírt égetni?



Ha a nordic walkingot helyesen végezzük, akkor ez az egyik lehetősége a zsírégetésnek. Majdnem az egész test bekapcsolódik valamilyen módon a mozgásba. A teljes izomzat 90%-a aktívan dolgozik, így



bekapcsolja az úgynevezett „zsírégető motorokat” is. Általában 45–60 perc elegendő mindehhez. Akinek van kedve és energiája a természetesen tovább is edzhet. A sportorvosok ajánlják még a zsírégetés alátámasztásául erőgyakorlatok elvégzését is. A nordic walking alkalmával az állóképességet növelő és az erősítő gyakorlatok a dinamikus bothasználattal ideálisan kombinálhatóak. Meglátják, hogy a nordic walking vírus milyen gyorsan megfertőzi Önöket is. 3–4 alkalom a héten és máris működik az Ön antizsír-programja.

Miért kell a botokkal „ellentétesen” menni?



Ez megfelel a mi természetes járásunknak, mert diagonálisan járunk, ha a jobb láb elől van, a bal kar lendül előre. Így fejlődik a forgás (rotáció) a csípőben. Így keletkezik az a feszítő erő, ami a következő lépést kiváltja, a diagonális mozgással keletkezik az izmok dinamikája is a járáskor. Ez a folya-

mat természetesen alakul ki minden lépésnél.

Miért szúrom le a botokat hegyre menetelkor hátul és nem elől?



Akik hegyekben túráznak, gyakran a testük-től egész messze szúróják le a túrabotot. Messze és előre leszúrt botokkal a lépések hossza megnövekedik és a térdre túl nagy erő hat. A térd és a csípő ilyenkor nagy igénybevételnek van kitéve. Ha a botot hátul, a test mellett szúrója le, ez a terhelés eloszlik a térd és a csípő között és ezért jobban kíméli az ízületeket.

Nordic walking bot vagy túrabot?



A nordic walking bot üvegszál és karbon keverékből készül, a legtöbb túrabot alumíniumból. A nordic walking botok többbe kerülnek, de nagyobb biztonságot adnak, mint a túrabotok.

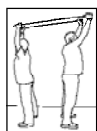


Milyen izomcsoportokat vesz igénybe a nordic walking?



Majdnem mindegyiket. Nemcsak a láb-, csípő- és törzsizmokat, hanem a hát-, kar- és nyakizmokat is. Különös értéke, hogy az I órás nordic walking mozgás megegyezik I óra hátizomerősítő edzéssel. Ezt a hatást sok terapeuta és számos rehabilitációs intézmény kihasználja.

Konzultáljak orvossal, mielőtt elkezdeném az edzéseket?



35 éves kortól el kell menni az orvoshoz, mielőtt elkezdünk valamilyen rendszeres edzést. Csak az orvos tudja a szívet és vérkeringést, valamint a többi szervet alaposan megvizsgálni. Különösen fontos a vizsgálat, ha hajlamos a magas vérnyomásra, ha cukorbeteg vagy nagy a túlsúlya.

Nem azért kell tehát elmenni az orvoshoz, mert az edzés rizikóval jár, hanem mert az orvo-

sának tudnia kell, hogy Ön mit csinálhat.

Milyen magas lehet a pulzusszám az edzés alatt?



A maximális pulzusszám számításnak jó módszere a férfiaknál a 220 mínusz életkor, a nőknél 226 mínusz életkor. Az így kapott értéknek a 70–80%-ig tartó sávjában kell tartani a pulzusszámot a mozgás alatt, ha le szeretne fogyni.

A speciális cipőről



Kezdetben elegendő egy futó vagy egy túracipő, a kényelmes szabadidős cipő is megfelel. Speciális nordic walking cipőket már pár éve gyártanak és csak a fejlődő szakaszban lehet rájuk szükség. Futó cipők esetében ügyelni kell arra, hogy milyen talajon végzi az edzést. Gyalogló cipőknél csak arra kell figyelnie, hogy a saroknak gördülő mozgást kell végeznie.



Milyen hosszú legyen az edzés a kezdők számára?



45–90 perc az ideális, de természetesen mindenkinek a kondíciójától függ. Ha meredebb talajon halad, jobban izmadozhat. Az edzés után mindenesetre még egy nyújtógyakorlatot is be kell iktatnia kb. 10 perc időtartammal.

Miért olyan fontos, hogy a kéz nyisson gyaloglás közben?



A ritmikus nyitás és feszítés aktivizálja az izmokat, így a vérkeringést is szabályozza.

Miért fontos a bot használata?



A tulajdonképpeni gyorsaságot és a terhelhetőségi intenzitást nem a lábak, a lábmunka segítségével szabályozzuk, hanem a bot segítségével. A botot az egyensúly kiegészítésére és az

intenzívebb haladáshoz is használhatjuk. Sokan elcsodálkoznak azon, milyen gyorsan lehet a nordic walking technikával haladni.

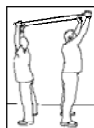
Magam is megtanulhatom a nordic walking technikát?



A technika nem komplikált, ennek ellenére szükség van – főleg kezdetben – egy tanfolyam elvégzésére, ill. egy nordic walking edzőre, hogy ne rögzüljön valamilyen helytelen mozgás. Az a szerencsés, ha az alapokat egy tanult nordic walking szakembertől vagy edzőtől tanuljuk meg. Az edzés mindig jobb csoportban, mint egyedül. További információt az alábbi címen kaphat:

www.nordicwalking-galako.hu

Hogyan vegyem a levegőt az edzés alatt?

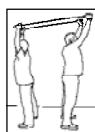


Nyugodtan vegye a levegőt az orrán keresztül. Ha a tempót emeli, illetve gyorsítja, vegye a



levegőt a száján keresztül. Fontos a mély ki- és belégzés, hogy minél több használt levegőt fújjon ki. A legtöbb hibát a ki- légzésnél lehet ejteni. A helyes kar és botmunkával aktiválja a légzésben résztvevő azon izmokat, amelyek az edzés alatt a légzést segítik. Gyakorlatunkban nem fordult elő még olyan résztvevő, aki légzési problémára panaszkodott volna.

Le lehet-e fogyni a nordic walking segítségével?



A nordic walking a legjobb diéta, anélkül, hogy éhezne az ember. Egy szabályt azonban be kell tartani, heti három alkalommal minimum 60 perces edzést kell végezni 70–80%-os szívterheléssel. A nordic walking alatt a kalóriaszükséglet 400–600 kcal óránként. Nagy előnye még a nordic walkingnak, hogy az összes többi sporttal szemben ez az ízületeket csak csekély mértékben terheli meg, annyira, hogy a kezdők is hosszabb edzéseket végezhetnek.

Ellenőrizni kell-e az edzés ideje alatt a pulzust?



A megterhelés méréséhez nagyon ésszerű lenne egy szívritmusmérő órát alkalmazni.

Ezzel a speciális készülékkel könnyen lehetne mérni, hogy hol tart, meddig jutott az edzettségben. Mivel ez elég drága, ezért a könyvben már eddig leírtak alapján, egyszerű kézi eszközökkel is ellenőrizhetjük a pulzusunkat.

Fontos-e a bemelegítés és a nyújtás?



Minden edzéskor lazító – főként ízületekre ható – gyakorlatokat is végezzünk. Így lesz csekély esélye a sérülésnek. Ha nincs ideje bemelegítő gyakorlatokat végezni, akkor a kezdeti 10–15 percet nagyon laza tempóban végezze.

Ne felejtse el az edzés után a nyújtó gyakorlatokat sem. A kar-váll-hátizomzat nyújtógyakorlataira különösen figyeljen, mert ezek az izomcsoportok



edzetleneknél nagyon igénybe vannak véve.

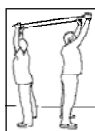
tó, nem kerül sokba és rengeteg örömet okoz.

Kisebb-e a megterhelés mértéke a nordic walkinggal?



A nordic walking legnagyobb előnye az erő eloszlása az ízületekben. A bothasználat hatására az erő nemcsak a térdre és a csípőre, hanem a kar és a váll ízületeire is hat. Futásnál, normál gyaloglásnál a csípő és a térd terhelődik a legjobban.

Milyen előnyei vannak a nordic walkingnak?



A nordic walking jó közérzetet biztosít, fitnesset kölcsönöz, ideális kombinációja az állóképességet erősítő és koordinációs edzésnek. Alkotóelemei révén igazi egészséges mozgásformához jutunk. Óriási előnye még, hogy a szabad levegőn végezhető. Közben kipihenjük, kiszellőztetjük magunkat. Ezen kívül nagyon könnyen tanulha-

Fájdalom elkerülése a gyaloglásban



Akkor nem jelentkezik a fájdalom, ha sem ízületi, sem izomsérülés nincs és a nordic walking technikáját helyesen alkalmazza. Sérülésnél vagy krónikus ízületi megbetegedéseknél forduljon az orvosához és kérje ki tanácsát. Ami a nordic walking edzés után jelentkezhet, az egy kis izomláz a kar és a hátzomban, valamint a comb- és a lábikra izomban. Legjobb terápia egy könnyű nyújtás és óvatos mozgás. Különböző is érezze csak az izmait e szokatlan igénybevétel miatt.

Tipp az nordic walking cipőre



A nordic walking gyakorlásakor a bot mellett fontos az is, hogy milyen cipőben végezzük az edzéseket. Kezdetben a



futócipő is alkalmas rá, vagy valamilyen sportcipő. Ha Ön elhatározta, hogy rendszeresen gyalogol, akkor már érdemesebb egy jó nordic walking cipőt beszereznie.

Mire figyeljünk a cipő vásárlásakor?



A cipő fogja fel, csillapítsa az ütközéseket. A Vibram saroknak különös tapadása van, fékező, ütköző felülete speciális, ebben a sarokban olyan beépített rész van, ami a járást komfortosabbá teszi.

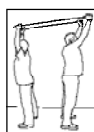
A cipő biztosítson stabilitást. Ez azt jelenti, hogy a láb a cipőben biztonságosan helyezkedik el. Egy jól felépített cipő segít a rossz lábtartás javításában is. Ezen a területen a cégek mindig újdonsággal rukkolnak elő azért, hogy a járást még komfortosabbá tegyék. Ebben több összetevő játszik szerepet. A lehető legkevesebb ragasztót használnak az előállításához. A nedveség a cipősarokból egy rostszerkezeten keresztül távozik.

A zokniról



Jó cipő, jó bot után nagyon fontos a zokni, különösen akkor, ha rendszeresen hosszabb gyaloglást tervezünk, vagy nehéz talajon gyalogolunk. A sebek és fájó lábak minden lépésnél kínozzhatják az embert. Speciális zokni használatával – ami a lábat melegíti és szárazon tartja – nem lehet problémánk. Ennek a zokninak speciális anyaga van és a bokához, sarokhoz, talpközéphez maximálisan illeszkedik. A formázott sarokvédő zoknik védik a lábat pl. a hólyagok kialakulásától.

Lábápolási tanácsok



Hathetente végezzen egy teljes átfogó pedikűr-kezelést, vagy saját magának, vagy menjen pedikűröshöz.

Benőtt körmöt, vagy tyúkszem csak szakemberrel távolítasson el. A tyúkszemet ne kezelje azonnal, fejlődjön ki, és akkor ki lehet operálni. A körmöket mindig kicsire és egyenesre vág-



ja, nehogy belenőjön a húsba. Célszerű időnként lábfürdőt tartani, mivel a lábat puhán és elasztikusán tartja.

A száraz láb könnyen kap hólyagot, használjon lábkrémet.

Bőrkeményedések is kialakulhatnak a nordic walking rendszeres gyakorlásával. Ezt próbálja meg eltávolítani ill. megszüntetni. Először vegyen egy jó lábfürdőt, fogjon egy bőrreszelőt és reszelje le a bőrkeményedést. Végezetül egy lábbalzsammal ápolja le a lábát.

A cukorbetegeknek nagyon nehezen gyógyulnak a sebei, számukra a lábápolás még fontosabb.

Lábizzadás esetén gyakrabban kell zoknit cserélni, olyan cipőt és zoknit vegyen, ami átengedi a nedvességet. A speciális zokni – beleszótt ezüstsálakkal – segít az izzadt láb ápolásában.

Milyen módon kell a nordic walking eszközöket karban tartani?



Az eszközöket, valamint a sportruházatot rendszeresen ellenő-

rizni és tisztítani kell. Kezdjük mindjárt a legfontosabb eszközzel, a nordic walking bottal. Mindig legyen nálunk útközben is nedves ruhadarab, vagy szivacs, ha az erdei útról visszaérkezünk az aszfaltos útra, hogy lehetőségünk legyen megtisztítani a bot végét.

Edzés után a lehetőségekhez mérten teljesen tisztítsuk meg a botokat és csak úgy tegyük a helyére.

Ellenőrizzük, hogy nincs-e valami sérülés a boton, hogy legyen időnk a következő edzésig helyrehozni az esetleges hibákat.

Időnként tisztítsuk meg a fagyantyú és a tépőzár részét is. Célszerű mindig száraz helyen tárolni a botokat. Nagyon praktikus a speciális nordic walking bottartó zsák.

Ha valaki nordic walking kesztyűt használ, akkor minden edzés után tegye ki száradni, valamint tisztítsa is szükség szerint. Nem ajánlatos kölcsönadni a kesztyűnket higiéniai okok miatt.

Ha a kesztyű elszakad, akkor alkalmatlanná válik a viselésre, mert sérüléseket okozhat a tenyéren.



Nagyon fontos, hogy mindig tiszta ruhában végezzük az edzéseket. Mindig az időjárásnak megfelelő ruhát használjuk. Tréning után rakjuk ki száradni. Kiemelten fontos a zokni tisztántartása, mivel legnagyobb veszélyt a zárt cipő jelenti, hisz gombásodás alakulhat ki.

Ha sérülést fedezünk fel a zoknin, vagy esetleg gyűrődést tapasztalunk, akkor cseréljük ki, vagy igazítsuk meg az esetleges sérülések elkerülése érdekében.

A sportcipőt edzés előtt ellenőrizzük, mert kellemetlen helyzetbe kerülhetünk akkor, ha pl. menet közben a cipőfűzőnk elszakad. Szakadt, vagy sérült cipőben soha ne induljunk el.

Tréning után a cipőt is rakjuk ki száradni. Célszerű és egészséges, ha két cipőt tudunk váltva használni.

Tegyük a cipőnkbe antibakteriális golyókat, amikor nem használjuk, mert fertőtlenít.

A szemüveg használata mindig javasolt, véd a nap, hó, bogarak és sérülések ellen.

Indulás előtt ellenőrizzük, nem sérült-e meg a szemüveg bármely része. Nagyon fontos a tisztítás a jó látás érdekében.

Mire kell ügyelnünk a baleset elkerülése érdekében?



Mindig bánjunk körültekintően a botokkal, nagyon lényeges a kellő távolság betartása a bemelegítésnél, a nyújtásnál és gyaloglás közben. A fokozott kullancsveszélyre ügyeljünk és védekezzünk ellene. Mindig legyen nálunk kullancs-kanál.

Ajánlatos az edzést barátokkal végezni, nem célszerű egyedül útnak indulni. Általában legyen nálunk mobiltelefon. Amennyiben egyedül indul útnak, úgy tudassa környezetével az útvoalat és az időtartamot. Ha edzés közben sérülés történik, pl. gödörbe lépés, azonnal intézkedjünk szakszerűen. Kedvezőtlen időjárási viszonyok mellett ne induljunk útnak. Ha útközben tör ráunk vihar, akkor keressünk védett helyet, lehetőleg épületben. Fokozódik a sérülésveszély, ha sötétben végezzük az edzést, vagy ha kedvezőtlen a terep.



Tartalomjegyzék

Előszó.....	5
Ajánlás	6
Köszönetnyilvánítás	6
Kedves Olvasóm!	7
Szervezetünk karbantartásának hagyományos és új elemei.	9
A kalóriákkal való spórolás egészen könnyű	18
Személyes fittség az indulás előtt	30
A nordic walking gyakorlata.....	31
Így jár helyesen	42
Most menjen, de jól induljon! Tanácsok a kezdetekhez	45
Utam a nordic walkinghoz	51
Nordic fitness	53
Fitnesz-teszt – Milyen sportos Ön? Ön sportos?.....	59
A nordic walkinghoz szükséges eszközök	60
Egyéb tanácsok	66
Tartalomjegyzék	75



A nordic walkinggal 50 százalékkal több energiát égethetünk el, mint egy egyszerű gyaloglással. A sífutók állóképességének javításához, edzésidejük meghosszabbításához kitalált sportot a tőlünk nyugatabbra lévő országokban és Amerikában is százezrek űzik, egészen kis gyerekek és hetven éves idős emberek egyaránt. Valójában sportos járást jelent speciális botok segítségével. Erősíti a szívet és a felsőtestet, különösen a hát, a váll és a karok izmait. Kíméli a térd és a boka ízületeit, valamint a szalagokat.

A rendszeres mozgást életnek nevezik.

Nincs élet mozgás nélkül!

Érdemes átgondolni! A sport nem pótcselekvés, a napi mozgás nélkül nemcsak a test, hanem az agy is lelassul. Ezért van szükség a mindennapi rendszeres mozgásra. Minél változatosabb a mozgás, annál nagyobb örömet okoz, a nordic walking ilyen mozgásforma.

