

Z cyklu: "w zdrowym ciele zdrowy duch" - zalety uprawiania Nordic Walking

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 28, lipiec 2012 00:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 2019

Nordic Walking jest ciekawą i przyjemną formą rekreacji polegającą na marszu ze specjalnymi kijami. Wymyślony został w Finlandii w latach 20. XX wieku przez Marko Kantaneva, jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych. Obecnie Nordic Walking może trenować każdy. A trenować go warto, gdyż przynosi same korzyści dla naszego zdrowia.

Poniżej przedstawiamy kilka głównych zalet uprawiania „spaceru z kijkami”:

A) Ogólne zalety:

1. Nordic Walking mogą uprawiać niemal wszyscy, bez względu na wiek, wagę i wyjściowy poziom sprawności fizycznej.
2. Ta forma aktywności może być uprawiana wszędzie niezależnie od pory dnia i roku.
3. Jest łatwa i szybka do nauczenia na poziomie podstawowym.
4. Kijki dają poczucie bezpieczeństwa i pozwalają na dynamiczny i efektywny trening w warunkach ekstremalnych (w górach, na śniegu oraz na oblodzonych nawierzchniach).
5. Istnieje możliwość uprawiania go w towarzystwie znajomych (ćwicząc możemy jednocześnie rozmawiać).
6. Jest 40-50% efektywniejszy niż marsz bez kijków.
7. Uprawianie Nordic Walking nie wymaga wielkiego wkładu finansowego (jedynie dobre kijki i odpowiednie obuwie).

B) Zalety zdrowotne:

1. Podnosi kreatywność i sprawność działania mózgu, obniża hormony stresu.
2. Wzmacnia kości i zmniejsza ryzyko osteoporozy.
3. Redukuje obciążenie stawu skokowego, kolanowego, biodrowego i kręgosłupa, co jest szczególnie ważne dla osób otyłych, po operacjach lub ze zwyrodnieniami.
4. Wzmacnia system immunologiczny.
5. Angażuje aż 90% mięśni całego ciała, (mięśni górnych, klatki piersiowej, brzucha, pośladków i kończyn dolnych) przez co je doskonale wzmacnia.
6. Poprawia funkcjonowanie układu oddechowego (zwiększa pobór tlenu przeciętnie o 20-58% w zależności od intensywności wbijania kijków).
7. Poprawia sprawność układu krążenia, zmniejszając ryzyko zawału.
8. Podczas uprawiania tej formy aktywności nasze tętno wzrasta o 5-17 uderzeń na minutę, mięsień sercowy pompuje więcej krwi, dzięki czemu nasz organizm jest lepiej dotleniony.
9. Obniża cholesterol.
10. W ciągu godziny spalamy około 400kcal (podczas gdy zwykły chód pochłania 280kcal w tym samym czasie).
11. Koryguje postawę.
12. „Spacer z kijkami” jest także doskonałym „lekiem” na bóle głowy wywołane długotrwałą pracą przy komputerze.

Źródło: nordic.walking.na7.pl oraz dolina_zdrowia.pl