

Każde chodzenie po lesie ma swoje walory. Z kijami przejdziemy trochę więcej w krótszym czasie i spalimy więcej kalorii, lepiej dotlenimy organizm.



## Więcej życia w życiu

*Z Grażyną Wyczalkowską rozmawia Krzysztof Chmielnik.*

### 1. KCH - Czy masz ADHD?

(śmiech)

### 2. KCH - Jesteś pasjonatką sportu. Teraz uprawiasz nordic walking, a wcześniej? Jak się zaczęła Twoja przygoda ze sportem?

GW - Już w szkole podstawowej bardzo aktywnie uczestniczyłam w zajęciach wychowania fizycznego. Potem ten kontakt ze sportem był obecny w różnych formach rozrywki i rekreacji. Chociażby fitness, jazda na rolkach i rowerze.

### 3. Nordic walking to sport czy turystyka?

Można powiedzieć, że dwa w jednym. To jest właśnie jeden z fenomenów nordic walking, że zawiera w sobie elementy turystyki, jak choćby poznawanie pięknych terenów, obcowanie z przyrodą i z przygodą, a sport to raczej bardziej rekreacja, choć jest w naszym mieście bardzo silna grupa traktująca chodzenie z kijami wyczynowo.

### 4. Skąd się wziął i czym się różni od zwykłego chodzenia?

Nordic Walking powstał w latach 70 XX wieku, wprowadzony przez fińskich trenerów narciarzy biegowych jako trening letni. Bardzo szybko przeniknął do fitnessu jako forma rekreacji ruchowej. Pod koniec lat 90 nordic walking dotarł do USA i Europy, stając się z roku na rok coraz bardziej popularny.

W Finlandii nordic walking rozpropagowała Sierpa Arvonen, uważana za „matkę” tej formy rekreacji. Prekursorką nordic walking w Europie była amerykańska instruktorka Malin Svensson.

5. Rozumiem, że chodzenie z kijami to nie mazgajowate łażenie po lesie, ale rekreacja z ambicjami?

Każde chodzenie po lesie ma swoje walory. Z kijami przejdziemy trochę więcej w krótszym czasie i spalimy więcej kalorii, lepiej dotlenimy organizm. Jeśli chodzi o tempo marszu, to właściwym jest dostosować je do swojego stanu zdrowia, wewnętrznej potrzeby i aktualnych możliwości organizmu.

Są trzy poziomy nordic walking: dla początkujących, fitnessowy i sportowy. Każdy na pewno znajdzie swój właściwy.

6. Podaj w przybliżeniu parametry właściwego nordic walking. Czy pocenie się należy w marszach z kijkami do zadań obowiązkowych?

Najważniejsze w nordic walking to ruch na świeżym powietrzu. Umożliwia nam spotkanie się ze znajomymi, w trakcie spaceru możemy rozmawiać, sycić się naturą, a przy tym wszystkim, dotleniać, spalać kalorie, wykonywać ruch w pełnym odciążeniu stawów, kolan, kręgosłupa. Podczas spaceru pracują solidnie prostowniki grzbietu, wszelkie mięśnie posturalne wpływające na utrzymanie prawidłowej postawy ciała, a także te, których na co dzień nie używamy, a raczej osłabiamy prowadząc sedenteryjny tryb życia.

Nordic Walking jest wspaniałym pomysłem dla zabieganych, nie mających czasu, na spotkania towarzyskie ludzi, którzy mają deficyt ruchu.

7. A do czego potrzebny jest instruktor, przecież każdy potrafi chodzić?

Tak się wydaje wielu ludziom, ale to niestety błąd, bo niewłaściwa technika eliminuje te wszystkie zalety nordic walking wymienione przeze mnie wcześniej. Na początkowym etapie instruktor jest niezbędny, dopasuje kije, nauczy prawidłowej techniki i dostarczy wszelkich informacji o sprzęcie i osprzęcie funkcjonującym na rynku.

8. Mówisz na spotkaniach, że zakochałaś się w podzielonogórskich lasach. Skąd to odkrycie, czy nie jesteś Zielonogórzanką? Przecież to wiedzą chyba w mieście wszyscy, że mamy piękne lasy na wyciągnięcie... kija.

Wcale nie. Wiele osób tak jak i ja odkrywa poprzez nordic walking uroki Wału Zielonogórskiego. Dzięki szlakom, które prowadzą przez najbardziej bajeczne zakątki terenu wyrzeźbionego przez lodowiec, bo tak starałam się je wytyczyć, nie tylko mieszkańcy, ale i turyści mogą poznać to, co mamy najpiękniejsze. A mamy co pokazać...

9. Opowiedz coś o trasach. Czy wystarczy zwykła ścieżka? Może są specjalne trasy?

Nie wystarczy zwykła ścieżka. Szlaki nordic walking „potrzebują” przede wszystkim miękkiego podłoża i zróżnicowania terenu. To co dla zwykłego piechura będzie uciążliwością na trasie, dla nordic walkera będzie wyzwaniem i atrakcją.

W tej chwili mamy wyznaczonych 6 szlaków, siódmy w budowie, a kolejne w planach.

10. Jak je znaleźć, no i jak ewentualnie zacząć uprawiać nordic walking? Co radzisz?

W Zielonej Górze są takie dwa miejsca, z których od razu można wejść do lasu: Zalew nad Ochłą i Amfiteatr. Stamtąd rozpoczynają bieg aż 4 szlaki. Szybki Bismarck, MOSiR-WOSiR, Mała Piasta i Jagodowych Wzgórz. Mapy szlaków są dostępne w internecie.

Przed wszystkim jeśli chcemy zacząć uprawiać nordic walking powinniśmy skorzystać z ofert lokalnych instytucji zajmujących się sportem i rekreacją, które prowadzą takie zajęcia. Zapraszam oczywiście do nas, do Zielonej Góry! Spacerów w roku 2010 praktycznie co tydzień, a wszelkie informacje na [nordicwalking.blog.interia.pl](http://nordicwalking.blog.interia.pl) Bardzo serdecznie zapraszam. Każdy kto zaczął przygodę z kijami ten ją kontynuuje. „Nordic walking dodaje życiu więcej lat, a latom więcej życia”.

Dziękuję i do zobaczenia w ...lesie oczywiście.