

Optymalna rekreacja podnosząca komfort życia prowadząca również do poprawy zdrowia seniorów jest w sferze zainteresowań (tu nasza nazwa)

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

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

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

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

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

Przykładowa prawidłowa praca z kijami przedstawiona jest na poniższej rycinie.



Chodzenie z kijami Nordic Walking nie wymaga ciągłego ćwiczenia; możemy je wykonać etapami, a liczy się całkowita ilość ruchów w ciągu dnia! Na przykład, 2x15 minut marszu ma taki sam efekt zdrowotny jak chodzenie przez 30 minut podczas jednej sesji treningowej.

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

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

Idealny początek spacerów z kijami to wolne tempo, które stopniowo, zwiększamy w miarę wzrostu ilości treningów. Następnie przechodzimy do coraz szybszego chodzenia który zamieniamy w regularny, dynamiczny szybki spacer przez 30 lub więcej minut w tempie 6-7km/godz. przez większość dni tygodnia. Marsz w takim tempie daje najwięcej korzyści zdrowotnych i powinno się dążyć do osiągnięcia tego poziomu.