

NORDIC WALKING



2011.



Készült:

**A TURUL LINE – ALBA TRIMM Szabadidő
Sportegyesület
megbízásából**

**Összeállította: Rendeki Lajos
Felelős kiadó: Törjék György**

Tisztelt Sportbarátunk! Leendő „Botostársunk”!

Ön a hazánkban is egyre jobban terjedő, egészséges „divatsportág”, a

NORDIC WALKING

rövid ismertető füzetét tartja a kezében.

Célunk, hogy ezen kiadványunkkal, valamint a rendszeresen szervezett oktatásokkal és túrákkal népszerűsítsük ezt a testedzési formát, ezzel is hozzájárulva a résztvevők egészségének megőrzéséhez, kondíciójuk javításához.

A kiadvány Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzata Civil Alap terhére kiírt 2010. évi pályázatán nyert támogatás felhasználásával készült.

Vidám, élményekben gazdag „botozást” kívánok!

Sportbarátsággal:

**Törjék György
SE elnök**

MIÉRT pont a Nordic Walking?

DE MI IS EZ?

A **Nordic Walking** (északi gyaloglás) Finnországból indult, a sífutók körében. Sportként 1997-ben mutatkozott be, azóta nem várt népszerűsége tett szert, elsősorban a Skandináv országokban és a német nyelvterületen, de hódít az Egyesült Államokban, Japánban és Ausztráliában is.

Fontos különbség a sétához képest a botok használata, melyek révén önkéntelenül is hosszabbakat lépünk, hogy a kezek és a lábak természetes, a járáshoz elengedhetetlen ellentétes mozgása megmaradjon.

A botok használata dinamikát, ritmust ad a gyaloglásnak, ugyanakkor részlegesen tehermentesíti az alsó végtagokat.

Az egész testet edzésben tartja, kortól függetlenül bárki végezheti. Egyszerűen megtanulható, szinte mindenki számára ajánlott mozgásforma.

Miért válasszuk a Nordic Walkingot?

- jellegétől fogva kicsi a sérülés veszélye,
- kevésbé terheli a mozgásszerveket
- egyenes és stabil tartást ad, így megkönnyíti a légzést, megelőzi a rossz testtartás kialakulását,
- javítja az egész test oxigénellátást,
- az emberi test izomzatának kb. 90%-át igénybe veszi,
- akár 46%-kal hatékonyabb, mint a botok nélküli séta, gyaloglás,
- javítja a szív és érrendszer teljesítményét,
- stressz-oldó hatású,
- segíti a zsírégetést,
- javítja az anyagcserét és a közérzetet,
- fejleszti a kitartást, és erősíti a felsőtesti izomzatot is,
- a sérülés utáni rehabilitációhoz kiválóan alkalmazható,
- felejthetetlen élményt nyújt a természetbe vágyók számára,
- társas kapcsolatok építésére ad kiváló lehetőséget
- **Végezhetik:** vérkeringési zavarokkal küzdők, térd,- vagy hátfájásos egyének, cukorbetegek, csontritkulásban szenvedők, rehabilitáció alatt állók.

MIRE VAN HATÁSSAL?

1. Fizikai hatások:

a.) Anyagcsere: Ha megfelelő tartamú és erősségű edzés végzünk, különösen a zsíryananyagcsere megélénkül, 30 perc terhelés alatt beindul. Hatékonyan csökkenthetjük a testtömeget. A „normális” járással szemben átlagosan kb. 20%-kal több kalóriát éget el az emberi szervezet és több oxigén szükséges hozzá.

b.) Csontok és ízületek: A rendszeres edzés megnöveli a csontállomány sűrűségét, így megelőzhető a csontritkulás. A ritmusos, ismétlődő mozgás kevésbé terheli meg az ízületeket, így a csípő-, térd- és bokaízületek terhelés nélkül mozognak. Javul az ízületek mozgékonyága és kímélése.

c.) Hormonháztartás: Az edzés közben végzett izommunka serkenti a test hormontermelését. A vérárammal az egész testben eloszlanak, így mindig a megfelelő helyen fejtik ki

hatásukat. Szabályozzák a növekedést, a szintetizáló és lebontási folyamatokat a testben.

- d.) Immunrendszer: A friss levegőn végzett mozgás javítja az általános ellenálló képességet és növeli az edzettséget.
- e.) Izomzat: A tartó- és támasztóizmokat nem statikusan, hanem dinamikusan terheli. Különösen a hát, váll és nyak területén csökkenti az izomfeszültséget. Így a migrén- és egyéb fájdalmak megelőzésére is alkalmas.
- f.) Légzés: A mély, ismételt belégzés kitágítja a tüdőben lévő ereket, ezáltal növeli a tüdő teljesítőképességét. (vitálkapacitását).
- g.) Mozgáskoordináció: A központi idegrendszer, a csontváz, és az izomzat együttműködése. Csak megfelelő koordinációval hajthatjuk végre eredményesen és pontosan a különféle mozgásokat. A nordic

walking edzi és javítja az egyensúlyérzékét, a tájékozódó képességet, és a ritmusérzékét. Nagymértékben növelhető a mozgás biztossága.

h.) Vérkeringés: Javítja a szív és érrendszer teljesítőképességét, ezáltal az oxigénigényes mozgás során az erőnlétet. Erősíti az érrendszert is. A ciklikus mozgás elősegíti a vér visszaáramlását a lábakba, ezzel megelőzi az érfalak elvékonyodását, és a visszerek kialakulását.

2. Pszichoszociális hatások: A test teljes igénybevétele, közösségi élmény, környezeti befolyások. Emellett boldogsághormonok termelődnek, pl. az endorfin, vagy szerotonin, amelyek ellazítják az embert, élénkítik a fantáziát és a kreativitást. Mindezek serkentik a közösségben végzett sportolás igényét.

Kiknek ajánljuk:

Ez a sportág elsősorban az általános aerob alaperőnlétet és kitartást javítja. Mint ízületi kímélő, kevés erőráfordítást igényel, elsősorban azoknak ajánlott, akik ízületi problémákkal küzdenek, vagy túlsúlyosak. Nekik egyértelműen hatékonyabb, mint a kocogás. Itt a terhelésintenzitás optimálisan és egyedileg szabályozható, ezt a sportágot majdnem mindenki űzheti.

Mint ízületi kímélő, az egész testet megmozgató sportágként mindenkinek jót tesz.

Mielőtt elkezdenénk, érdemes elvégezni egy terhelési tesztet, valamint fokozatosan nehezíteni a terhelést. Különösen a kezdők, a súlyos betegségből felépülők, valamint a túlsúlyosak, cukorbeteg, mozgássérültek, akiknek magas a vérnyomása, a koleszterinszintje, vagy erős dohányosok, kérjék ki orvosuk tanácsát, mielőtt elkezdenék a sportolást!

Kezdők és újrakezdők: A terhelésadagolás lehetősége teszi ezt a sportágot optimálissá a kezdőknek. Kis intenzitású intervallumedzés ajánlott. Rövid időn belül

növelhetjük a terhelést. Egyidejűleg a szünetek számát is növelhetjük.

Idősek: Azok a sportágak optimálisak számukra, amelyek lehetővé teszik a terhelés egyedi szabályozását.

Pl. **Nordic Walking**, kerékpározás, túrázás.

Edzésmód: kis intenzitású intervallumedzés és az egyenletes intenzitású ajánlott.

Terhelésintenzitás: 60-70%.

Az edzés időtartama: 30-40 perc (edzettségi állapottól függően!)

Legfontosabb: az **erő**, a **mozgékonyosság** és a **koordináció** edzése. Ezekre van a legnagyobb szükségük a mindennapokban! (lépcsőzés, lehajolás, stb.)

Cél: a nagyobb izomcsoportok erősítése, az ízületek mozgékonyágának megőrzése, javítása, a statikus és dinamikus egyensúly javítása.

Ortopédiai panaszokkal küzdők: A botok használatával a passzív mozgásszervek, azaz a térd- és csípőízületek és a hát is jóval kisebb terhelésnek van kitéve.

A hátproblémákkal küzdőknek különösen ügyelniük kell az edzés közbeni tartásra és technikára. A rossz tartást kerülni kell,

különösen a túlzott előre hajlást, vagy a túl erősen bedöntött felsőtestet!

Nekik érdemes koordinációs- és erősítő gyakorlatokat is végezni. Megszüntethető a test teljes tartó- és mozgatóizmai közötti egyensúly eltolódás, amely a hátfájást nagyban felerősíti.

A hátpanaszokkal küzdőknek a Nordic Walking előnyei:

- a teljes törzsizomzat megerősödik,
- jobb lesz a teljes felsőtest izomzatának vérellátása,
- a test mozgékonyága a gerinc környékén megnövekszik,
- csökken az izmok feszültsége és az izomfájdalom a nyak és a váll területén.

A térdedzés: mindig az egyes izomcsoportok erősítése áll a középpontban. Különösen a mély izomzat erősítése enyhíti a fájdalmakat. A térdpanaszokkal küzdők minden olyan mozgást kerüljenek, amelyek túl nagy nyomásterheléssel járnak. Pl. futás, ugrás.

Mindkét csoportnál tanácsos **erősítő, és az ízület mozgását javító gyakorlatokat**

végezni, a tartó és mozgatóizmok egyenetlen fejlettsége miatt.

Cukorbeteg: Civilizációs betegség. A mozgás, a sport jelentős szerepet játszik a betegség megelőzésében, a komplikációk csökkentésében.

Legfontosabb elem az életmódváltás!
(Egyben a legnehezebb is!)

A diéta és a gyógyszeres kezelés mellett a sportolás ezen betegség kezelésének egyik eszköze.

Különösen az időskori cukorbetegség esetén!

Ehhez a legmegfelelőbb a közepes intenzitású erőnléti edzés.

A Nordic Walking jól szabályozható.
Szükséges a rendszeres edzés ahhoz, hogy a cukorbeteg érezzék a sport kedvező hatásait.

Az erőnléti edzést a diétával, és ha szükséges, a megfelelő gyógyszeres kezeléssel együtt végezzék.

Terhelésintenzitás: 60-70%-os. Legalább heti 3 alkalommal kell edzeni.

Túlsúlyos személyek: *A legnagyobb krónikus egészségügyi probléma a túlsúly (WHO)! Sajnos egyre terjedőben van! (Fejlett országokban a felnőttek több mint egyharmada, a gyerekek egynegyede túlsúlyos!)*

Az elhízás okai: rossz táplálkozás és mozgáshiány, a mindennapi stressz, az örökölt tényezők, a különböző betegségek, és ezen tényezők együtthatása.

Az elhízás magas vérnyomást, cukorbetegséget, érelmeszesedést, kösvényt, székrekedést okozhat.

Más betegségekkel együtt a túlsúly az ún. *halálos négyes egyik tagja.*

A következő négy fő rizikófaktor (a dohányzást is!) jelenti a legnagyobb veszélyt a szívinfarktus kialakulására, és csökkenti a várható élettartamot:

- **túlsúly** – kóros elhízás
- **cukorbetegség**
- **magas koleszterinszint (és trigliceridszint)**
- **magas vérnyomás**

A Nordic Walking az egyik legjobb mód a súlyfelesleg csökkentésére.

Jelentősen javul az anyagcsere.

A szívfrekvencia kb. 13%-kal nő, az oxigénfelvétel kb. 46%-kal jobb lehet, mint a hagyományos gyaloglásban. Ezáltal a zsír és kalóriaégetés is erőteljesebb lesz (kb. 400 kalória/óra).

A túlsúlycsökkentéshez legalább háromszor kell edzeni egy héten ahhoz, hogy az edzőmennyiséget, illetve a kalóriaszükségletet növeljük, az erőnléti képességet fenntartsuk és javítsuk.

Hosszú, kis intenzitású edzés, egyenletes módszerrel. (60-70%-os intenzitás).

Terhelési idő: 30-40 perc.

Haladóknak: változó intenzitású edzőmód viszonylag kis vagy közepes terhelésintenzitás mellett.

Szívbetegek: Ismerni kell a beteg teljesítőképességének és a testi terhelésre adott szív- és vérkeringési reakcióit.

A nordic walking egyedileg jól szabályozott erőnléti sportág!

Csontritkulás: Az emberi csontváz kb. 30 éves korig folyamatosan fejlődik.

A 35. életév után a csontleépülés dominál!

A csontritkulás főleg a változókor után lévő nőket érinti.

A sportolás nemcsak az izomzatot, hanem a csontokat is erősíti.

A már meglévő csontritkulás esetén is sokat segít, mivel lassítja a csontleépülést. A megfelelő sporttevékenység során a kalcium jobban beépül a csontokba.

A legjobb megelőzési mód: a kalciumban és D-vitaminban gazdag étkezés, és a rendszeres testmozgás.

A rendszeres edzés növeli a csontok sűrűségét, ezáltal hozzájárul a csontritkulás megakadályozásához.

Stressz: Korunk egyik legnagyobb ártalma!

A testmozgás, illetve a sport a stressz csökkentésének egyik lehetséges eszköze.

A társas kapcsolatok, a közösségi élmény, a munkahelytől való időszakos elszakadás

segítenek a jó közérzet kialakításában és így a stressz csökkentésében.

A Nordic Walking gyorsan, egyszerűen elsajátítható. Néhány edzés után már kevésbé kell koncentrálni, gyaloglás alatt harmonikus mozgásba kerülünk, gyorsan ellazulhatunk. Emellett a friss levegő, a táj is stressz-oldó hatású!

Figyeljünk, hogy:

- az edzésintenzitás 60-75% között legyen
- a terhelés időtartama 40-50 perc legyen
- kezdetben tudatosan törekedjünk a hasi légzésre.

Az **általános, jó közérzet** sportolás közben fontosabb, mint a meghatározott terhelést elérni, vagy meghatározott gyakorlatokat elvégezni.



NA ÉS A BOTOK ?

A sportág legfontosabb eszközei a speciálisan kifejlesztett botok. Legtöbbször karbonból, fémből, vagy kompozit anyagból készül.

Csak jó minőségű, megfelelő hosszúságú és csuklópántú botokkal edzünk! A megfelelő bot kiválasztásához feltétlenül kérje szakember segítségét (eladó, instruktör, tréner)!

Karbon bot: A szénszál rendkívül erős, ugyanakkor könnyű. Társerősítő (kompozit) anyagként üvegszálat használnak. (Kb. 3,7 millió szál/bot). Minél több a karbon szál a botban, annál jobb rezgés csillapító. Nincs terhelő hatásuk a kéz-, könyök-, és vállízületre. Egy edzés alkalmával kb. 3-5 ezer alkalommal, szúrjuk le a botot, ezért nagyon előnyös a könnyű bot használata. A kis tömeg megkönnyíti a botok használatát. Árunk függ a márkától és a karbon tartalomtól.

Előnyei: a nagyon kis tömeg, kivételesen rugalmas, stabil, kicsi a rezgésre való hajlama, hosszú élettartam.



Alumínium bot: Nem tudja olyan mértékben csillapítani a rezgéseket, mint egy karbon bot. Nehezebb, könnyebben törik, köves úton hangos.

A bot mérete: A helyes bot hosszát csak mozgás közben lehet megállapítani! Többszöri gyaloglás után lehet pontosan megállapítani, saját mozgásérzékeléssel és a szakember által elvégzett mozgáselemzéssel, hogy milyen hosszú botra van szükség.

Teleszkópos bot:

Előnye: hosszúságát személyre és terepre szabottan be lehet állítani. Hegyvidéki terepen ez kifejezetten hasznos: hegymenetben rövidebbre, lemenetben hosszabbra állítható.

Így egyenesebb a testtartásunk, és az ízületeket is kevésbé terheljük.

Az első kiválasztáskor segít:

1. Leállított botoknál: a felkar és az alkar 95° -os szöget zár be
2. Számolás: testmagasság cm-ben x 0,66 = bot nagyság

3. Tapasztalat: **a botokon nem szabad spórolni!** Ez, egy egyszeri beruházás, ami hamar megtérül. A különböző márkák közül az Exel és a Leki piacvezető. Különböző típusok találhatóak a nagyközönségnek, és az egészségmegőrző sportolóknak.

A fémcsúcs és a gumipárna: A különböző talajadottságokhoz fémből, vagy gumiból készült csúcsot használjunk. A kemény fémből készült botcsúcsok hosszú életűek, erősen terhelhetőek, puha talajon is jól használhatók. Más talajon egy gumipárnát kell a botra húzni (aszfalt, kő, fagyott talaj). Csökkenti a kéz-, kar- és vállízületek terhelést, és jó tartást ad. Csúszós és sima talajon egyaránt biztonságos.

A további felszereléseknél ügyelni kell a kényelemre.



A **cipő**, funkcionális sportruházat.

A jó ruházat legfontosabb előnyei:

- bármely évszakban viselhető,
- kellemes és jó hőszigetelő,
- melegen tartja az ízületeket, az izmokat és a belső szerveket,
- kényelmes és a fényvisszaverő rátéteknek köszönhetően rossz látási viszonyok között is könnyen észlelhető.

Sportruházat vásárlás esetén ügyeljünk arra, hogy legyen rajtuk zseb (ing, dzseki, nadrág, trikó), hogy el tudjuk tenni a kellékeket. (kulcs, pénz, gumipárna, stb.)

Három réteg elv (alul, középen, felül): Több, rugalmas vékony réteg jobban véd a hideg ellen, mint egyetlen vastag.

Az alábbi felszerelésekre is szükség lehet:

Kesztyű, fejfedő, fényvédő szerek, sportmelltartó (nőknél), kulacs, hátizsák, övtáska

MILYEN A MOZGÁSTECHNIKA?

A speciális botok végei a mozgás teljes ideje alatt a talajhoz viszonyítva kb. 45°-ban mutatnak hátrafelé.

- Kissé előredöntött felsőtest
- Egyenes testtartás
- Aktív karmozgás
- Aktív lábmunka

Ez a sportág elvileg mindenhol gyakorolható. Bármilyen életkorban végezhető.

A járáshoz hasonló kar-láb koordináción alapul.

A kezdőknek ajánlatos először egy tanfolyamon részt venni, mivel a rosszul rögzült technikát a későbbiekben nagyon nehéz kijavítani!

Az oktató tanácsai segítenek a helyes technikák, és a helyes tartás elsajátításában. Másik nagy előny, a csoportosan végzett edzés nagyobb élményt ad, több erőnk lesz a kitartáshoz.

Milyen technikával menjünk?

A karok és lábak természetes, átlós irányú mozgásfolyamatát kell használni.

Ezt a mozgást, tudatos, intenzív bothasználat támogatja.

A karizmok és a felsőtest izmainak intenzív használata nagyon fontos.

Ezzel a járás tempója és az edzés hatékonysága is növelhető.

A klasszikus gyalogláshoz képest a felsőtesttel egy kissé előre kell dőlni.

Hegyre fel- és hegyről le: A mozgási technikánkat a körülményekhez megfelelően kell kialakítani. Minél intenzívebb a karok mozgása, annál jobban tehermentesíthetők a lábak. Kezdőknél inkább a lépéshosszúságot csökkentjük.

Hegyre felfelé: a test jobban előredől, mint sík terepen.

Hegyről lefelé: a testtömeg-középpontot mélyebbre helyezük. A lábakat közben térdben behajlítjuk, és enyhén hátra támaszkodunk. Ezáltal fékezzük a mozgást, kíméljük az ízületeket. A botok a tehermentesítést, és a fékezést segítik.

Kis lépésekkel és behajlított térdel lassan és az ízületeket kímélve ereszkedünk le.

Mikor, mit együnk, igyunk?

Nagyon fontos a folyadék-utánpótlás. Ha nem iszunk eleget a szervezetünk kénytelen a tartalékaihoz nyúlni. Nem megfelelő az izmok oxigén- és tápanyagellátása. Megnövekszik a szédülés, bevérzés és az izomgörcs veszélye.

- Éhgyomorral nem szabad edzeni, mivel a szénhidrát és a vércukorszint edzés közben csökken.
- A tele has akadályozza a hasi légzést! Ezért edzés előtt 2-3 órával már csak kis mennyiséget együnk.
- Kenyér, tészta, rizs, valamint zöldségek és gyümölcsök alkotják a rendszeresen sportolók étrendjét.
- A következő arányokat tartsuk:
60% szénhidrát, 15% fehérje,
- Minden edzés után rövid időn belül pótoljuk a szervezet által felhasznált szénhidrátot!
- Sportolás előtt és közben (ha legalább 1 órát edzünk) **nagyon fontos a folyadék-utánpótlás.**
- **Nyáron, nagy melegben minden 20-30 percben igyunk 150-250 ml. folyadékot!**

Hogyan épül fel egy edzés?

Ugyanúgy, mint más sportágak esetében. Azaz, **bemelegítés**, a tulajdonképpeni **edzés** és a **levezetés**.

a.) Bemelegítés:

Viszonylag kicsi a sérülésveszély, de akkor is kötelező a bemelegítés! Célja: anyagcsere serkentése, nő a testhőmérséklet, élénkebb lesz a vérkeringés, az igénybe veendő izmok is kellő hőmérsékletre melegednek.

Az egész test felkészül az előtte álló terhelésre. Ezáltal csökken a sérülés veszélye, az izomszakadás, vagy izomláz veszélye.

Növekszik a fizikai teljesítőképesség.

Két szakasz: bemozgatás és nyújtás.

- a **bemozgatás** aktiválja a vérkeringést
- a **nyújtás** mozgékonyá tesz, valamint növeli az izomzat teljesítőképességét.

A bemelegítésbe építsünk bele speciális erőnléti gyakorlatokat is, hogy az izomzat esetleges gyengeségeit csökkentsük!

Mindig a nyújtás előtt végzendő, mivel egy bemelegedett és vérrel megfelelően telítet izom könnyebben nyújtható.



Terhelésintenzitása 50-60%, csak lassan növeljük a terhelést.

Időtartama: 3-7 perc. **A teljes bemelegítés 15-20 perc legyen!**

Lélektani hatás: lassú bemozgatás, egy lazább nyújtásprogram erősíti a pszichikai teljesítőképességet, és kellően motivál.

A sportoló felkészül a terhelésre.

Közben beszélgethetünk, ismerkedhetünk.

b.) **Edzés**: Módszere, intenzitása egészségi és edzettségi állapottól függően.

Közben erősítő gyakorlatok.

Időtartama: min. 25-30 perc

c.) **Levezetés**: Gyorsítja a regenerációt, megelőzi az izomlázat és a későbbi sérüléseket.

Lehet közvetlenül az edzés után, lezárásként, vagy csak egy kis idő elteltével.

A közvetlenül az edzés után végzett levezetés lehet levezető futás és nyújtás, de lehet masszázs, szauna, aqua-relaxáció, autogén tréning.

A levezetés időtartama a megelőző edzés intenzitásától és időtartamától függ.

A levezetés időtartama: általában néhány perctől 10 percig is tarthat (az edzés időtartamától és intenzitásától függően).

Szabadidősportban 10-15 percig tart.

Feladata: az anyagcseretermékek eltávolítása az izomszövetekből.

Fenntartja az izomzat vérellátottságát is.

Nyújtás: A leginkább terhelt izomcsoportokat kell nyújtani, úgy hogy most 20-30 másodperccel hosszabb ideig, mint a bemelegítésnél.

Ismétlésszám: 2!

Az izomzatot még egy kis rázással is ellazíthatjuk. Különösen a lábizomzatot érdemes így ellazítani.

**„NE CSAK SZURKOLJ, SPORTOLJ IS!”
(Németh Katalin)**

IRODALOMJEGYZÉK:

Géczy Anikó: Nordic Walking Instruktorkönyv (kézikönyv)

Géczy Anikó: NORDIC WALKING TRÉNER
„nordic walking az EGÉSZSÉGÉRT”
(kézikönyv)

Johannes Roschinsky: Északi sítour (Nordic Walking)

A sportprogrammal kapcsolatos információk:

Magyar Szabadidősport Szövetség
Országos Nordic Walking Program
www.nowa.hu
info@masport.hu

Fejér Megyei Szabadidősport Szövetség
vmlse@hdsnet.hu

Székesfehérvár Megyei Jogú Város
sportiroda@pmhiv.szekesfehervar.hu

TURUL LINE –ALBA TRIMM Szabadidő
Sportegyesület
Optimum2000@t-online.hu
turulse@t-email.hu
vauver@sznet.hu