

A rendszeres testmozgás, a sport az egyik leghatásosabb öregedésgátló szer a világon, amit a testre és lélekre gyakorolt igen pozitív hatása biztosít. Stresszes, mozgásszegény világunkban nagyobb hangsúlyt kellene fektetnünk a mindennapi testedzésre. A gyaloglás, kerékpározás, úszás és más, „divatos” sport mellett az utóbbi néhány évtizedben egyre nagyobb teret hódít magának a nordic walking (északi gyaloglás), melynek segítségével hatékonyan és mégis kíméletesen növelhetjük állóképességünket.



Hazánk lakosságának, beleértve a gyerekeket is, több mint fele túlsúlyos. Nem, vagy csak igen keveset mozgunk, egész nap ülünk az irodában, hazaérve lerokadunk a számítógép vagy a televízió elé, és mindezek mellett (és közben) helytelenül és sokat eszünk. A bevitt kalóriamennyiséget pedig valahogy el kell égetnünk, a felgyülemlett stresszt valahol le kell vezetnünk. Erre az egyik leghatásosabb és egyre népszerűbb sport a nordic walking, magyarul botos gyaloglás.

A sportág Finnországból indult az 1930-as években, és hamarosan egész Észak-Európában elterjedt a sífutók körében, mint a leghatékonyabb nyári erőnléti edzésforma. Eredeti neve sauvakävely, a finn szó jelentése „botos gyaloglás”. Érdekes, hogy eleinte a „feledékenyek sportja” jelzővel kritizálták, utalva az északi országokban oly népszerű sífutás otthon felejtett léceire.

A sportág mai formája szinte még gyerekcipőben jár, hiszen az 1980-as évek közepén egy amerikai sportszakember dolgozta ki a maihoz leginkább hasonlító mozgásformát, és csak 1997-ben mutatkozott be önálló sportágként. Egyszerűségének és hatékonyságának köszönhetően az elmúlt években nem várt népszerűsége telt szert az új sport, elsősorban Skandináviában és Európa több más országában hódít, hazánkban inkább a középső és az idősebb korosztályokat „fertőzte meg”.

A „síjárás” lényege, hogy egy pár speciális bot és egy különleges gyaloglótechnika segítségével rendkívül hatékonyan, ugyanakkor kímélő módon fejleszthetjük állóképességünket, izomerőnket, mozgáskoordinációnkat. Maga a mozgásforma roppant egyszerű, de

semmiképpen nem árt, ha a kezdő lépéseket szakértő edző segítségével tesszük meg. Fontos különbség a sétához képest a botok használata, mely lendületet, ritmust ad a gyaloglásnak, és 30-40%-kal tehermentesíti a csípő- és térdizületeket. Nordic walking közben testünk izomzatának 90%-át vesszük igénybe, a kar, váll, nyak és a hát izmait is alaposan megdolgozza. Mindezek mellett erősíti a szívet, javítja a vérkeringést, nő a szervezet oxigénfelvétele, oldja az izomfeszültséget és a stresszt. Nem elhanyagolható tény, hogy a botos gyaloglás közben 20%-kal több kalóriát éget el szervezetünk, így a fogyásban is nagy szerepet játszhat. Mint minden sportnál, az edzésnek itt is elengedhetetlen része a bemelegítés, a nyújtó gyakorlatok, melyek hajlékonyabbá teszik ízületeinket és megóvnak a sérülésektől.

Az ízületkímélő sport nagy előnye még, hogy a természetben, friss levegőn űzhetjük, így lehetőségünk van kiszellőztetni magunkból a felhalmozott feszültséget. Sportolás közben ne a teljesítmény hajszolása legyen a célunk, hanem hogy a családdal, barátokkal közösen, jókat beszélgetve mozoghasunk a szabadban. Itt egy sport, melyet férfiak, nők, idősek és gyerekek együtt is űzhetnek, nem kell más hozzá, mint egy pár jó bot, sportcipő, és egy jó adag akarat...

Kapcsoljuk ki a számítógépet, menjünk fel a televízió elől, és irány a lakóhelyünkhöz legközelebbi park, erdő vagy domboldal! Mozduljunk az egészségünkért, testi-lelki egyensúlyunkért, és ne feledjük Szent-Györgyi Albert szavait: „A sport a test útján nyitja meg a lelket”.

LEJEGYZTE: MÜLLER NÁNDOR



A „botos gyaloglás”