

# Nordic Walking na receptę?

**W Skandynawii już znają dobroczynny wpływ uprawiania Nordic Walking dla zdrowia. Czy również i u nas sport ten stanie się na tyle popularny, że będzie zalecany przez lekarzy?**



Najtrudniej jest się przełamać. Ciągłe narzekania: „nie mam czasu”, „jestem zmęczony”, nie poprawiają samopoczucia. A wystarczy godzinka dziennie na świeżym powietrzu, by nie tylko zmienić nastawienie do życia, ale osiągnąć korzyści dla zdrowia.



Małgorzata Urbanek

Zalet uprawiania Nordic Walking jest całe mnóstwo. Najważniejsza jest taka, że „spacerować z kijami” mogą wszyscy, chyba że są przeciwwskazania lekarza. Niektórzy medycy jednak wręcz zalecają uprawianie tego sportu. Dlaczego? – Przede wszystkim odciąża

wszystkie stawy, powoduje aż o 20% większe spalanie kalorii niż bieganie, polecany jest dla zwiększania wydolności krążeniowo-oddechowej, przyczynia się również do zmniejszenia ilości niekorzystnego cholesterolu wpływającego na powstawanie tkanki tłuszczowej, ale i zwiększenie ilości pozytywnego cholesterolu HDL

w naszym organizmie – wylicza **Mateusz Zatorski, instruktor Nordic Walking „Sport Terapii” w Gliwicach.**

Sport jest stosunkowo niedrogi. Co prawda, raz trzeba zainwestować w porządne buty i solidne kije, dopasowane do wzrostu użytkownika, ale na tym zakupy się kończą. Dobry sprzęt służy przez lata.

**Wystarczy złapać kije i w drogę...**

Nie! Trzeba przede wszystkim przećwiczyć technikę naprzemiennego chodzenia i wykonać krótką rozgrzewkę, by nie doszło do naciągnięcia i zerwania mięśni. Jest jeszcze kilka punktów, które należy spełnić. Dlatego kilka pierwszych zajęć najlepiej odbyć pod czujnym okiem instruktora. – Opanowanie metod chodzenia nie jest trudne, wystarczy 30 minut, dlatego pierwsze zajęcia są u nas bezpłatne – mówi Zatorski. – Nie tylko opowiadamy skąd wywodzi się Nordic Walking, ale przede wszystkim ćwiczymy technikę poruszania się z kijami. Próbujemy od razu wyeliminować błędy. Ważna jest bowiem wyprostowana sylwetka, odpowiednie ułożenie rąk oraz przenoszenie ciężaru stóp z pięt na palce.

Ćwiczenie czyni mistrza, dlatego najlepiej jest chodzić codziennie. Skuteczny spacer to 60 mi-



nut. Zajęcia powinny zaczynać się i kończyć rozgrzewką. Najlepiej uprawiać Nordic Walking w parkach lub lasach. Nie tylko ze względu na świeże powietrze, ale na nawierzchnię. Chodzenie po asfalcie niepotrzebnie obciąża kolana.

Sport wchodzi w krew, czego dowodem są osoby, który od dłuższego już czasu uczestniczą w zajęciach organizowanych przez „Sport Terapię”. Nie tylko chcą doskonalić technikę, ale ważne są dla nich również cele towarzyskie.

**„Gdzie macie narty?”**

Grupki tworzą się także z innego powodu. – W naszym społeczeństwie panuje niezrozumienie. Ktoś nie ma pojęcia

o Nordic Walking, dlatego rzuca uwagę „gdzie macie narty”. Sport musi być bardziej popularny, by wszyscy mogli się z nim oswoić tak, jak z bieganiem – tłumaczy Mateusz Zatorski.

Po wakacjach wznowi działanie grupa w Zabrze oraz prawdopodobnie zostanie utworzona nowa – w Knurowie. Planowane jest także zorganizowanie w Gliwicach grupy rehabilitacyjnej dla osób z problemami zdrowotnymi.

Każde wyjście z domu to sukces, jednak Nordic Walking musi być dobrze ukierunkowany, by przynosił efekt i korzyści zdrowotne. – Dopingujemy wszystkich, nawet tych, którzy chodzą mniej poprawnie. Sport to przecież zdrowie!

## Tutaj na Was czekamy!

Gazeta Miejska dostępna jest w sieci naszych firmowych gazetników (ekspozytorów) w wybranych punktach Gliwic i Zabrze. Wśród punktów dystrybucji znajdują się m.in. centra handlowe (Tesco, M1, Arena, Forum, Leroy Merlin), Urzędy Miejskie i Skarbowe.

W nawiasach podajemy dni tygodnia, w jakie gazety dostarczane są na poszczególne gazetniki.

**GLIWICE:**  
**Chorzowska 44b** - biurowiec Arenda, (wt)  
**Czajki** - punkt prasowy (targ), (wt)  
**Dolnych Wałów 1** - Czerkawski Nieruchomości, (wt)  
**Dworcowa 40** - zakład fotograficzny E. Wasylkowski, (wt)  
**Górnych Wałów 7** - Nitka-Nieruchomości, (wt)

**Góry Chelmskiej 15** - bud. 1-go U.S., (wt)  
**Jana Pawła II** - As Nieruchomości, (wt)  
**Jasnogórska 11** - biurowiec, (wt)  
**Krupnicza 2**, sklep fotograficzny, (wt)  
**Lipowa 3, FORUM** - Traffic Club (wt)  
**Lipowa 3, FORUM** - Carrefour (wejście) (wt+śr+czw+pt+sob)  
**Łabędzka 26 - TESCO** - wejście 1, (wt+śr+czw+pt+sob+pon)  
**Łabędzka 26 - TESCO** - wejście 2, (wt+śr+czw+pt+sob+pon)  
**Młodego Hutnika** - II U.S. - punkt ksero, (wt)  
**Moniuszki 6** - drukarnia cyfrowa D&D, (wt)  
**Nowaka Jeziorańskiego 1 - ARENA, Carrefour** (wejście) (wt+czw+sob)  
**Nowaka Jeziorańskiego 1 - ARENA, Carrefour** (gastronomia) (wt)  
**Nowaka Jeziorańskiego - Leroy Merlin** (wt+śr+czw+pt+sob)  
**Piłsudskiego 3 Plac** - redakcja GAZETY MIEJSKIEJ, (wt)  
**Pola Wincentego 16** - Inkubator Przedsiębiorczości, (wt)  
**Poznańska 55** - sklep, hurtownia Markor, (wt)  
**Pszczyńska 133** - skład budowlany MAT-BUD, (wt)  
**Reymonta 20** - sklep z tapetami i wykładzinami M&P, (wt)  
**Toszecka 34** - Alfa Nieruchomości, (wt)  
**Zwycięstwa 21** - hol główny Urzędu Miejskiego, (wt+czw)  
**Zwycięstwa 42** - Gliwickie Centrum



**Handlowe (pasaż główny)**, (wt)  
**Zwycięstwa** - Salon Ksero przy Targu, (wt)  
**Zygmunta Starego 17** - Starostwo Powiatowe, (wt)

**ZABRZE:**  
**De Gaulle'a 17** - Dom Muzyki i Tańca, (wt)  
**Goethego 3** - Zabrzeńskie Przeds. Energetyki Ciepłej, (wt)  
**Piutonowego R. Szkubacza - M1** (przed Media Markt), (wt+czw)  
**Piutonowego R. Szkubacza - M1** (przed Real), (wt+czw)  
**Powstańców Śląskich 7** - Urząd Miejski w Zabrzu, (wt)  
**Roosevelta 40a** - Powiatowy Urząd Pracy, (wt)  
**Szczęść Boże** - główny budynek i siedziba ZUS, (wt+czw)  
**Warszawski 10 Plac** - ZBM TBS, (wt)  
**Wolności 215** - Zabrzeńskie Przeds. Wodociągów i Kanalizacji, (wt)  
**Wolności 262** - Urząd Miejski w Zabrzu - Biuro Obsługi Klienta, (wt+czw)  
**Wolności 269** - biuro podróży Top Tur, (wt)

# 24 gliwice

PORTAL MIEJSKI I TELEWIZJA



najpopularniejszy portal informacyjny w Gliwicach  
[www.24gliwice.pl](http://www.24gliwice.pl)