

Puszcza Knyszyńska jako idealne miejsce do uprawiania Nordic Walking (Stowarzyszenie "Puszcza Knyszyńska")

Puszcza Knyszyńska to jedno z najpiękniejszych miejsc w Polsce, a wciąż mało znane. Większość jej obszaru stanowi teren Parku Krajobrazowego. Najcenniejsze fragmenty puszczy chronione są w 21 rezerwatach. Gęsta sieć rzek, strumyczków z setkami leśnych źródeł tworzą bajeczny krajobraz. Urozmaicona rzeźba terenu będąca wynikiem zlodowacenia stwarza idealne warunki do uprawiania Nordic Walking. Nordic Walking jest jedną z najprostszych i najbardziej efektywnych form aktywności ruchowej, dostępna dla wszystkich. Każdy z nas może wybrać się na spacer. Jeżeli czas przeznaczony na ten spacer wykorzysta się w odpowiedni sposób - wspomagany odpowiednią wiedzą i sprzętem - rezultaty dla zdrowia i kondycji fizycznej są rewelacyjne.

Nordic Walking to połączenie marszu z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków, podobnych do tych używanych w narciarstwie biegowym. Badania wykazały, że dobry trening techniki Nordic Walking pozwala osiągnąć takie korzyści zdrowotne jak: usprawnienie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego, zwiększenie poboru tlenu przeciętnie o 20-58%, w zależności od intensywności wbijania kijków. Rozwija też wszystkie mięśnie kończyn dolnych, prostowników kończyn górnych, wzmacnia mięśnie tułowia, ramion i barków, zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa i łagodzi napięcia mięśniowe w okolicy barków. Niewielkie obciążenie stawów u osób ćwiczących Nordic Walking sprawia, że jest zalecany osobom otyłym. Nie pogarsza także stanu obolałych stawów, zwłaszcza kolanowych. Ponadto w porównaniu ze zwykłym chodem, uprawiający Nordic Walking spala przeciętnie od 20% do 40% więcej kalorii. Kijki pomagają również w utrzymaniu lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas chodu w trudnym terenie.

