

Nordic walking a természetes mozgásforma

A nordic walking mára a legdinamikusabban fejlődő tömegsportok egyikévé vált! Népszerűségének oka többek között az, hogy a hozzáértő edző segítségével – bárki által elsajátítható – technika a legteljesebb egészségvédő hatást nyújtja, extrém megterhelés nélkül! Speciális helyszínt és nagyobb anyagi ráfordítást szintén nem igényel.

Talán kevesen tudják, hogy a „botos gyaloglás” Finnországból származik. A 30-as években a finn sífutók jobbnak látták nyári edzéseiket is botjaikkal végezni, hiszen ekkor is szükségük volt a technikai gyakorlatokra. A bottal való tréning remek edzésformává alakult és **az állóképességet valamint az izomerőt** épp úgy fejlesztette, mint **a mozgékonyt és a koordinációt**. Az évtizedek során a nagyközönség is felfigyelt e nagyszerű lehetőségre és mára milliók életformájává vált.

Kinek ajánlott elsősorban?

- Aki szeretne kíméletesen és végérvényesen megszabadulni **súlyfeleslegétől**.
- Aki ülőmunkát végez és szeretné megelőzni a mozgásszegény életmódból adódó problémákat.
- Aki **térd-, hát-, derékfájással** küzd, de egy hatékony és kímélő mozgásformával javítani szeretne állapotán.
- Aki idősebb kora ellenére is fiatalos szeretne maradni.
- Aki szeretné **megelőzni** a „népbetegségeket” (csontritkulás, szív-érrendszeri problémák, depresszió...).
- Aki kedveli a természetet, a jó társaságot és a mozgást, de még nem találta meg a számára megfelelő formát.

Mindenkinek, akinek fontos az egészség megőrzése!

A nordic walking játékony hatásai

Javítja az anyagcserét és tartós fogyást biztosít

Az eredményes és tartós fogyás egyik alapja – a kiegyensúlyozott táplálkozáson túl – a rendszeres mozgás. Nem mindegy azonban, milyen típusú sportot végzünk, hogy az edzés valóban meg hozza a kívánt eredményt és ne váljunk még kimerültebbé vagy túlterheltté. A kulcsszó a fokozatosság és megfontoltság. Az ún. **zsírégető zónában** (a maximális pulzus 60-75%-án) történő testmozgás azért kíméletes, mert intenzitása nem terheli feleslegesen a szervezetet, ugyanakkor hihetetlenül hatékony az állóképesség növelésében!

A nordic walking azért az egyik legjobb – az ideális testsúly kialakítását segítő – mozgásforma, mert az edzés időtartamának **legalább 80%-a a zsírégetés szempontjából hatékony zónában zajlik**. A normál gyaloglás nem éri el, az erőteljesebb sportok pedig meghaladják az e szempontból ideális pulzustartományt.

Izmaink több mint 90%-át megmozgatja

A szabadban végzett aerob sportok (gyaloglás, kocogás, kerékpározás) izmainknak csak bizonyos csoportjait mozgatják meg. A nordic walkingban az a csodálatos, hogy a friss levegőn történő gyalogláskor – egyedülálló módon – szinte **az összes izmunk részt vesz a munkában!** Szenzációs érzés, amikor a dinamikus karmunkának köszönhetően az egész felsőtest intenzíven dolgozik és a váll, a hát, a kar és a mell izmai új életre kelnek!

Oldja a felsőtest izmainak görcsösségét és feszültségét

A XXI. században a munkahelyeken egyre többen dolgozunk a számítógép előtt, amiből adódóan felsőtestünk izmai kritikus állapotba kerülhetnek. Az ülő életmód miatt letapadt, görcsös izmokat masszírozással ideig-óráig ki lehet ugyan lazítani, de valódi előrelépést csak a **rendszeres és irányított edzőmunkával** lehet elérni. A helyes technika következetes alkalmazása soha nem látott eredményekhez vezet, ugyanakkor a helytelenül végzett mozgás ártalmassá válhat. Ezért nagyon fontos a szakképzett edző segítsége!

A botok tehermentesítik az ízületeket

Sokan azért nem mernek bizonyos állóképesség-javító sportokat választani, mert féltik ízületeik épségét vagy már problémáik vannak e területen. Erre is megoldás a nordic walking, mert a körültekintően kiválasztott botok és a szakember felügyelete mellett elsajátított technika segítségével egy **harmonikus és kíméletes mozgássor** végezhető. Ennek során csillapodik az ízületeket terhelő ütés és rázkódás, így ilyen jellegű panaszok nem adódnak az edzés során.

Oldja a stresszt és javítja a hangulatot

Ma már mindenki tudja, hogy a sport növeli az endorfinok termelését, ezáltal csökkenti a mindennapi stresszt és a depresszióra való hajlamot. Mindezt azonban csak akkor, ha motiváltan kezdjük a testgyakorlást és nem kipipálandó, nyugós napi feladatként kezeljük!

A nordic walking garantált „örömsport”, amit érdemes kipróbálni!

Exkluzív ajánlat a Naturwell ügyfeleinek!

Hazai viszonylatban egyedülálló, félnapos (mintegy 4 órás) tanfolyam keretében sajátítható el a nordic walking alaptechnikája, a diagonál lépés, ezen kívül még két hasznos, emelkedőn és lejtőn végezhető technika. Kipróbáljuk, mi mindenre használható még a bot a gyalogláson kívül, megtanuljuk a leglényegesebb bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat, a mozgás szüneteiben pedig hasznos edzéselméleti kérdéseket boncolgatunk, sok-sok fontos életmódbeli részletre is kitérve.

És ami valódi kuriózumot jelent: minden résztvevő kézhez kap egy kiadványt, amely bármikor segítséget nyújt a tanfolyamon tanultak felelevenítésében és a saját edzésnapló kialakításában.

Ez a program a nagyközönség számára nem kerül meghirdetésre, **kizárólag a Naturwell ügyfélköre** által érhető el. A mozgásprogram – a Naturwell Fogyókúra és Életmód programok szabadon választható részeként – hatékony segítséget nyújt a **súlycsökkentésben, dinamikájában pedig alkalmazkodik a túlsúllyal küzdők megváltozott teherbírásához.**

A 4 órás oktatás, a nyomtatott tananyag valamint a tanuláshoz biztosított nordic walking bot bérleti díja a Naturwell ügyfelei számára 7.500 Ft helyett **6.500 Ft!**

Bemutakozás

Szántó Szilvia vagyok, nordic walking edző és oktató, a mozgás szerelmese, az egészséges életmód elkötelezett híve. Hitvallásom, hogy a testmozgásnak élvezetesnek kell lennie és csak addig, olyan intenzitással szabad végezni, amíg az jóleső érzést nyújt! A karcsúság és kiegyensúlyozottság csak hab a tortán!

Jómagam az iskolai tornaórákon sohasem tartoztam a legügyesebbek közé, de ösztönösen éreztem, hogy életünk nagyon fontos eleme a mozgás. Végül a futás lett az a sport, ami által kiteljesedtem. Teljesen önállóan edzettem, sohasem másokkal, mindig önmagammal és saját határainnal versenyeztem, míg 2004-ben teljesítettem életem álmát: lefutottam a Budapest Maratont.

Az extrém terhelés idővel ízületi problémákhoz vezetett, ezért le kellett mondanom szenvedélyemről. Egy sportújságban találtam rá a nordic walkingra, majd megkerestem a lehető legjobb edzőt, hogy biztosan a helyes technikát sajátíthassam el. Néhány hónapi tréning után ismét olyan állóképességem lett, mint futóéveim alatt, térdproblémáim nem újulnak ki és a kényszerpihenő során felszedett 8-10 kiló fölösleg is eltűnt!

Olyannyira megszerettem ezt a páratlan mozgásformát, hogy 2007 tavaszán megszereztem a **német VDNOWAS (Nordic Walking Iskolák Szövetsége) edzői oklevelét**. Azóta több, mint száz elégedett sporttársam és tanítványom rója velem együtt vagy saját örömeire a kilométereket és élvezettel figyeli, miként alakul és változik teste-lelke a frissítő tréningek alatt!

Az oktatásaim során kipróbált, biztos módszerrel, körültekintően és egyénre szabottan segítem a tanulni vágyókat a technika alapos elsajátításában. Aki az oktatáson túl is szeretne csoportban, edzői felügyelet mellett mozogni, azt szeretettel várom rendszeres edzéseimen! Ezen kívül időről időre szebbnél szebb nordic walking élménytúrákat is szervezek hazai és külhoni tájakon egyaránt.

Az egészséggel élni kell! Gondoljon erre időben!

Megújulás • Egészség • Harmónia