Maszeruje nie tylko dla zdrowia

data aktualizacji: 2024.08.02 autor: Joanna Kielak

(fot. archiwum prywatne)

Gdy zaczynała chodzić z kijkami z trudem pokonywała dystans niespełna kilometra. Dziś uczy, jak prawidłowo maszerować, dorzuca do kolekcji kolejne medale i przygotowuje się do udziału w mistrzostwach świata w nordic walking. – Do chodzenia z kijkami, bo trudno było to na początku nazwać marszem, skłoniły mnie problemy ze zdrowiem. Teraz nie wyobrażam sobie dnia bez tej aktywności – mówi Halina Banaszek-Popławska.

Halina Banaszek-Popławska niespełna dwa tygodnie temu zdobyła pierwsze miejsce podczas Mistrzostw Polski w technice nordic walking. Nie jest to pierwsze tak duże wyróżnienie dla mszczonowianki. Pytana o dotychczasowy największy sukces wspomina uzyskanie tzw. zielonej karty podczas tegorocznego Pucharu Polski. Podczas startu na dystansie 10 km, według opinii sędziów, zasłużyła na specjalne wyróżnienie za wybitną technikę marszu.

Swoją przygodę z nordic walking zaczęła cztery lata temu. Wybrała właśnie tę aktywność, by poprawić wydolność organizmu.

– Miałam nadciśnienie, częstoskurcz komorowy. Ciężko mi było oddychać, do tego miałam duże problemy z układem sercowo-naczyniowym. Było naprawdę źle – przyznaje. – Gdy zaczynałam, nie mogłam przejść kilometra i ciągle się bałam, że jak dostanę ataku to może być nieciekawie.

Gdy zauważyła, że ze zdrowiem jest nieco lepiej, zaczęła ćwiczyć intensywniej, najpierw dwa, później trzy razy w tygodniu. Dziś maszeruje z kijkami nawet pięć razy w tygodniu, potrafi przejść nawet prawie 30 km.

– Gdy kończy mi się woda w plecaku wracam do domu – mówi z uśmiechem. – To fajna forma odprężenia. Szukam przy okazji nowych tras dla grupy.

Na początku techniki marszu z kijkami uczyła się sama, już nie chodząc po chodnikach, a w lesie, po miękkim gruncie. Nie była jednak do końca zadowolona z efektów. W ubiegłym roku zapisała się więc na kurs instruktorski. Skłoniła ją do tego propozycja z Mszczonowskiego Ośrodka Kultury, by poprowadziła zajęcia grupy nordic walking. Początkowe „aktywne soboty” niedawno zamieniły się na „aktywne wtorki”.

– Szkolenie instruktorskie dało mi wiele, ktoś ocenił moją technikę, okazało się, że jest dobra. Niewiele musiałam poprawić – podkreśla.

Do grupy w MOK-u wciąż dołączają nowi amatorzy marszów z kijkami. Są też i stali bywalcy, którzy nie odpuszczają bez względu na pogodę czy samopoczucie.

– Szczególnie okres jesienno-zimowy bardzo weryfikuje frekwencję – zauważa Halina Banaszek-Popławska. – Zachęcamy do przyjścia na dwugodzinne zajęcia. Mamy wtedy zapas energii na cały tydzień. Do grupy można dołączyć w każdej chwili.

Wydawać by się mogło, że w maszerowaniu z kijkami nie ma nic trudnego. Tymczasem nie jest to takie proste, jak można byłoby przypuszczać. Instruktorka jednym tchem wymienia najczęstsze błędy początkujących.

– Najczęściej maszerujący mają niewłaściwą postawę, za bardzo pochyloną – wylicza. – Częsty jest też brak rotacji ręki za biodrem, praca z łokcia, a nie z barku, kurczowe trzymanie kijków, chodzenie w sposób nie naprzemienny, czyli prawa ręka – prawa noga, zamiast prawa ręka – lewa noga.

Instruktorka podkreśla: ktoś, kto chce rozpocząć marsze z kijkami przede wszystkim powinien uzbroić się w cierpliwość.

– Osoby oczekują, że po miesiącu wydarzy się nie wiadomo co, tymczasem tu potrzeba systematyki, samodyscypliny – mówi. – Jeden spacer z kijkami w tygodniu to za mało. Potrzeba przynajmniej trzy razy w tygodniu po godzinie, intensywnego, z naciskiem na „intensywnego” marszu, żeby był jakikolwiek efekt. Dobrze też być pod okiem instruktora, bo samemu trudno jest wypracować odpowiednią technikę.

Obecnie, nie tylko pani Halina, ale też grupa trenująca nordic walking w MOK-u przygotowuje się do udziału w mistrzostwach świata, które w sierpniu odbędą się w Bełchatowie. Na wydarzenie zapisało się już ponad 700 osób. Instruktorka wystartuje na dystansie 10 km.

– Spotykamy się na dodatkowych zajęciach w czwartki, żeby podkręcić technikę, tempo, przygotować się kondycyjnie – mówi. – Na takich zawodach liczy się technika i czas. Można też wziąć udział w marszu rekreacyjnym. Wtedy nie ma takiego stresu, który towarzyszy na zawodach, gdy maszeruje się na czas.

Źródło: https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/43956-maszeruje-nie-tylko-dla-zdrowia