

Warszawa, 25 czerwca 2020 r.

## **Czym jest walking? Maszeruj jak Robert Korzeniowski! Nowy masowy trend wśród aktywnych Polaków**

Ciepłe letnie i słoneczne dni zachęcają do wyjścia z domu oraz aktywnego spędzania wolnego czasu – samodzielnie lub z bliskimi. To jednocześnie dobry moment na powrót do regularnego wysiłku fizycznego i zadbanie o formę po okresie ograniczeń związanych ze społeczną kwarantanną. Czujesz „zasiedzenie” w domu, a może przybyło ci też kilka dodatkowych kilogramów? Jeśli nigdy nie było ci bliskie bieganie dla wyniku ani regularne wizyty w siłowni, walking jest właśnie dla Ciebie. Do tej aktywności zachęca Robert Korzeniowski, czterokrotny mistrz olimpijski w chodzie sportowym, propagator aktywnego stylu życia.

### **Chodzić jak olimpijczyk...? Niekoniecznie!**

Walking to aktywność fizyczna opierająca się na szybkim marszu, którego technika nawiązuje do ergonomicznego chodu sportowego, angażuje całe ciało oraz oddziałuje na nasze tętno. W USA regularnie sportowo chodzi już 120 mln ludzi, z kolei w Polsce walking dopiero zyskuje zwolenników. Poza Stanami Zjednoczonymi, gdzie ta aktywność jest już silnym trendem, popularność zyskał także w Wielkiej Brytanii, Francji, Chinach czy Japonii, zaś na półkuli południowej – w Australii i RPA. Do walkingu wystarczą wygodne sportowe buty, plan na przyjemną trasę oraz oczywiście chęć, by się zdrowo i efektywnie zmęczyć.

*Walking to idealny sposób na wzmocnienie organizmu i polepszenie kondycji, zwłaszcza dla osób, które chcą uprawiać sport uzupełniający o charakterze „cardio” albo poszukują korzystnej dla zdrowia aktywności na całe życie – opowiada Robert Korzeniowski – Obecnie w Polsce wciąż bardzo modne jest bieganie czy fitness w siłowni, ale to nadal nie są aktywności uniwersalne, które można rozpocząć niemal natychmiast, bezpośrednio po wstaniu z kanapy. A walking tak! I prawdopodobnie właśnie dlatego dostrzegamy coraz większe zainteresowanie chodzeniem dla zdrowia i urody. Chodzimy na co dzień, dlatego więc nie wykorzystaj tego i sprawić, aby ta czynność kształtowała naszą sylwetkę i polepszała wydolność także w ramach ćwiczeń? Oczywiście dla mnie chód sportowy – racewalking – to sport przez duże „S” i na pewno wiele osób zainteresuje się tą dyscypliną z czysto sportowego punktu widzenia. Jednak, jak każda dyscyplina wyczynowa, opiera się na ścisłych przepisach technicznych i podlega treningowi o dużej intensywności. Natomiast do praktykowania amatorskiego walkingu, o którym mówimy, nie trzeba być sportowcem. Ja również uprawiam walking, a maszeruję przede wszystkim ze swoją żoną Justyną. Ona nie zdobywała medali olimpijskich, a mimo tego ćwiczy nam się naprawdę dobrze. Co najważniejsze – moja druga połówka czuje się dzięki temu lepiej, bardziej zdrowo, atrakcyjnie, a walking doskonale wypełnia nam zapotrzebowanie na codzienną aktywność fizyczną i zapewnia relaks mentalny. Najczęściej wybieramy ulubione warszawskie parkowe trasy, tworząc niejako nasz własny spacerownik po stolicy, ale w ten sposób poznajemy także całą Polskę i świat, dokądkolwiek się wybieramy – dodaje Robert Korzeniowski.*

### **Jak zacząć?**

Do głowy przychodzi ci myśl, że to już czas na ruszenie się z miejsca. Wstajesz z kanapy i zaczynasz iść w stronę drzwi wyjściowych... ale to jeszcze nie jest walking, prawda? Więc co zrobić, aby go rozpocząć?

1. Zanim wyjdiesz z domu na trening – ubierz się odpowiednio. Dostosuj strój przede wszystkim do pogody i do planowanego dystansu. Nie ubieraj się zbyt ciepło, bo już po 10 min poczujesz się mocno rozgrzany. Na początek wystarczą buty sportowe, nawet takie do biegania, chociaż najlepiej, by nie miały zbyt wysokiej podeszwy. Do tego spodnie dresowe lub tzw. leginsy czy zwykłe sportowe szorty i wygodna koszulka (nie bawełniana, lecz syntetyczno-techniczna). Pamiętaj, że twój organizm składa się głównie z wody, więc weź też ze sobą przynajmniej półlitrową butelkę dla uzupełnienia płynów na trasie.
2. Jeszcze nie wychodź! Najpierw zaplanuj trasę. Zacznij od planu na krótki dystans, np. 2-3 km. Wraz z kolejnymi treningami będzie można ten dystans zwiększać. Istotne, aby okolica była dla Ciebie przyjemna – zadbanie o komfort i miłe doświadczenia podczas treningu jest równie ważne!
3. Gdy już wyjdiesz – staraj się po 5 minutach marszu zatrzymać, chwilę pogimnastykować i dopiero potem ruszyć dalej w zaplanowaną trasę, utrzymując równy rytm. Z pewnością przydatny okaże się np. zegarkowy pulsometr, który wskaże, jaka jest intensywność Twojego treningu. Jeśli nie masz takiego sprzętu, nic nie szkodzi – tętno możesz też zmierzyć licząc uderzenia serca przez 10 sekund i mnożąc wynik przez 6 – w ten sposób określisz swoje tętno minutowe. Najlepiej jest trenować w przedziale 120-150 HR. Jeśli nie mamy problemów kardiologicznych, to chwilowo możemy osiągać wartości bliskie 170 HR. W przypadku, gdy nie mamy możliwości lub nie chcemy mierzyć swojego tętna, warto tak dozować wysiłek, by był on na tyle intensywny, że ewentualne prowadzenie rozmowy będzie nieco utrudnione.

### **Jak chodzić?**

Technika walkingu pojmowanego jako aktywność fizyczna czy sport jest nieco inna niż zwyczajowe ruchy wykonywane podczas spokojnego, codziennego chodzenia. Chód marszowy wymaga ergonomicznego poruszania naszych kończyn i zaangażowania stawów. Należy także zwrócić uwagę na stawianie stóp liniowo, począwszy od pięty. Sportowe chodzenie jest jednak stosunkowo łatwe i naturalne, a nabranie płynności ruchów zajmie nam nie więcej niż 4-6 tygodni. Skąd czerpać wiedzę? Oczywiście możemy skorzystać z profesjonalnego instruktora w klubie sportowym, ale w dobie Internetu to nie jest konieczne. W sieci znajdziemy wiele pomocnych rad, a sam Robert i Justyna Korzeniowscy już niedługo będą udostępniali na swoich kanałach w mediach społecznościowych pomocne filmy instruktażowe, a także propozycje ciekawych miejsc do wyzwań walkingowych i relacje z własnych treningów.

### **Dlaczego jeszcze warto uprawiać walking?**

*Walking to nie tylko doskonała i dostępna niemal dla każdego metoda poprawy kondycji fizycznej, ale również sposób na wzmacnianie naszych mentalnych umiejętności. Dzięki walkingowi stale pracujemy nad naszym zaangażowaniem: codziennie osiągamy założone małe cele i budujemy poczucie sukcesu. Dzięki regularnym ćwiczeniom, każdego dnia podejmujemy nowe wyzwania („dzisiaj przejdę jeszcze więcej niż wczoraj”) i pokonujemy przeszkody („wychodzę na trening mimo deszczowej pogody”). To buduje naszą samoocenę oraz dostarcza nam poczucia skuteczności działania, które możemy wykorzystać w codziennym życiu. Każdego dnia po satysfakcjonującym, osobiście zaplanowanym walkingu otrzymujemy nagrodę w postaci dobrego nastroju oraz lepszego samopoczucia. Ponadto, dzięki systematycznym marszom ze znajomymi, bliskimi czy przyjaciółmi mamy okazję wzmacniać istniejące relacje i wspólnie motywować się do kolejnych wyzwań. Walking jest doskonałym sposobem*

*na budowanie równowagi ciała i ducha. Z jednej strony dostarczamy naszemu organizmowi zdrową dawkę ruchu, natomiast z drugiej mamy okazję do doświadczania szeregu pozytywnych emocji i wzmacniania naszych umiejętności co w efekcie daje nam wielką satysfakcję – komentuje Aleksandra Pogorzelska, psycholog sportu, trener, konsultant.*

Ponadto walking to wyjątkowo bezpieczny sport (nie powoduje kontuzji wykluczających z innych aktywności), który pozwoli nam zadbać o kondycję fizyczną i kompleksowo wpłynąć na naszą sylwetkę. To także świetny sposób, by spędzić czas na świeżym powietrzu. Jest to również idealna propozycja dla osób, które dotychczas nie biegały, bądź szybko się z biegania wycofywały, ale także tych, które poszukują łatwej i dostępnej formy aktywności fizycznej na całe życie. Oczywiście jeśli ktoś ma już swoje ulubione sporty, nic nie stoi na przeszkodzie, aby walking był uzupełnieniem „cardio” dla sportów siłowych czy wyczynowego kolarstwa. Rozpoczęcie przygody z walkingiem to świetna okazja do stawiania sobie codziennych, małych wyzwań, których osiągnięcie będzie dla nas motywującą nagrodą. Do tego pamiętajmy – do dobrego funkcjonowania psychicznego, potrzebujemy też regularnej aktywności fizycznej.

*Mogę z pełną odpowiedzialnością i przekonaniem powiedzieć, że walking faktycznie był dla mnie prawdziwym odkryciem – komentuje Justyna Korzeniowska, trenująca na co dzień walking i prowadząca, wspólnie z mężem Robertem Korzeniowskim, zajęcia w klubie RK Athletics – Walking to prosty, korzystny dla zdrowia, dający harmonię ciała i ducha, przyjemny sposób na zadbanie o siebie. Dla mnie jest doskonałym sportem uzupełniającym inne aktywności o tzw. sferę cardio. Odkryłam go stosunkowo niedawno, a teraz chcę dzielić się moim doświadczeniem z innymi osobami. Wcześniej uprawiałam różne sporty, które można zaliczyć do kategorii ekstremalnych, wciąż zresztą pasjonuje mnie wspinaczka górską czy skoki spadochronowe. Obecnie razem z Robertem regularnie ходzimy we dwoje, ale też trenujemy innych w naszym klubie. Na początku swojej przygody niektórzy uczestnicy zajęć uważają, że walking jest trudny i nigdy nie będą chodzić tak jak Robert. Wtedy mówię im, że wystarczy, jeśli osiągną rezultaty na moim poziomie i uzyskają tyle satysfakcji z regularnego treningu, ile odczuwam ja sama. Rodzice, a głównie mamy, które dotąd przychodziły na klubowe treningi, by kibicować swoim dzieciom, w końcu mają sport dla siebie, a ja chcę im pomóc w odkrywaniu własnego potencjału i w budowaniu równowagi osobistej poprzez walking – kończy Justyna Korzeniowska.*