

Kul-túra

E rejtélyes cím olvasásakor biztos sokakban felmerül a kérdés, miként hozható kapcsolatba a kultúra és a sport, jelen esetben a gyaloglás, túrázás? Nos, aki kíváncsi, kérdésére választ kap a Nagykanizsán első alkalommal bemutatkozó **nordic walking** (északi gyaloglás) tanfolyam során.

Két műveltségterület, a kultúra és a sport képviselőinek véletlen találkozása, azonos érdeklődése és szervező munkája által lehetőség nyílik a Magyarországon is egyre népszerűbb szabadidős sporttevékenység megismerésére. A Halis István Városi Könyvtár és a Kanizsai Futó és Szabadidősport Klub közös szervezésében 2008. február 23-án, szombaton 9:30 órakor kerül sor a programra, melynek során nem csak elméletben, hanem gyakorlatban is lehetőség nyílik a könnyen elsajátítható mozgás megismerésére. A meghívott szakember, Galambos László a **nordic walking** jeles hazai képviselője, a HUNWA elnöke, INWA képesítésű edző beavatja az érdeklődőket e mozgás fortélyaiba.

Ez az egyszerűnek tűnő mozgásforma, melyet minden korosztály bármikor űzhet a megfelelő technika elsajátítása után, nagy élményt nyújt művelőinek. Mivel az egészség egyik fontos feltétele a rendszeres mozgás a szabadban, ennek ez a sportág maximálisan megfelel. A **nordic walking** (NW) az elmúlt tíz évben a legnagyobb kedveltséget és létszámnövekedést érte el a lakosság körében világszerte. Talán akadnak olyanok, akik furcsállóan néznek azokra, akik a speciális karbon alapanyagú botokkal a kezükben lendületesen gyalognak. Pedig ha tudnák, hogy ez egy olyan, az egész testre ható edzés módszer, mely a bottal végzett karmozgás révén a teljes izomzatot igénybe veszi, ezáltal élénkíti a szív- és érrendszert, a vérkeringést, anyagcserét. Maga a mozgás régóta a sífutók nyári edzés módszere, az Észak-Európai országoktól, kultúráktól kaptuk ajándékba.

Milyen kitűnő hatásai vannak a **nordic walking**nak? Az izmok 85 százalékát megmozgatja, a bothasználat révén a felső test is dolgozik. Igénybe veszi a kar-, váll-, törzsizmokat, oldódnak az izomfeszülések. Javul a keringési, légzési rendszer teljesítménye. A mozgásszervek terhelése a bot használata révén akár 30 százalékkal is csökken, mely a térd- és hátproblémákkal küszködőknek különösen fontos. Kiválóan alkalmas sérülések utáni rehabilitációra, zsírégető, alakformáló tréningre is. Mint minden állóképességi sport, a NW is erősíti a pozitív beállítottságot és az általános jó közérzetet.

Kiknek is ajánlott? Nos, akik még nem sportoltak, de szeretnének elkezdni. Akiknek fontos a jó kondíció, szabadulni kívánnak az ülő, mozgásszegény életmód minden káros következményétől. Az egyéb sportmozgást ki szeretnék egészíteni ezzel a nagyszerű, szabadban és jó közösségben űzhető mozgásformával. Családoknak, mert a **nordic walking** egy olyan sport, amit az egész család együtt élvezhet korra való tekintet nélkül.

A technikai tanfolyam helyszíne a Városi Könyvtár, annak környéke, illetve időjárás függvényében egyéb szabadterei helyszínek. A szükséges felszerelés a helyszínen igényelhető. Kényelmes, sportos öltözék ajánlott!

Ha e sorok olvasójának érdeklődését sikerült felkelteni és e pár gondolatnál többet szeretne tudni e hatékony és intenzív mozgásformáról, szánjon néhány kellemes órát valami új megismerésére, egészsége szolgálatára.