

## **Kedves NORDIC WALKING KLUB tagok!**

Nézzük, mi a célunk, és mit kell tennünk hozzá!

### **Először is, milyen az egészségi állapotunk?**

Mennyi a munkapulzusunk? Ezzel jó, ha tisztában vagyunk, mielőtt hozzánk kezdünk az edzésekhez!

(Így kell kiszámolni: max. pulzus: 220–életkor, munkapulzus: max–nyugalmi pulzus, pl: 220–40–70=110)

A kapott érték mutatja, mi a kiindulási alapunk.

<b>MAXIMÁLIS PULZUS %-a</b>	<b>CÉLZÓNA NEVE</b>	<b>EDZÉS CÉLJA</b>
50-60 %	Egészséges zóna	Vérkeringés stabilizálása, ideális kezdőknek, regenerálódás, fittség fenntartása
60-70%	Zsírégető zóna	Szív és vérkeringési rendszer javítása, mivel ilyenkor a test több zsírt éget el, mint szénhidrátot, testsúlycsökkentés
70-80%	Aerob zóna	Állóképesség-fejlesztés, kitartás fejlesztése, a vérkeringés és a légzés javítása
80-90%	Anaerob zóna	Sportolóknak való edzés, a teljesítmény fokozása, oxigén hiányos állapot
90-100%	Profi zóna	Csak élsportolóknak való, szabadidő sportolóknak tilos

Amikor testmozgásról beszélünk, nem kell maratonfutásra vagy kemény edzésekre gondolni. Jobb, ha lassan, megfontoltan állunk neki és fokozatosan növeljük a napi, heti mozgásmennyiséget, sőt vannak esetek, amikor a mozgásforma megválasztása előtt jó, ha konzultálunk az orvossal. Ilyenek a szívbetegségek, illetve a vérnyomás extrém alacsony vagy magas értékei.

Legeredményesebb a prevenció célú mozgás, ha hetente legalább háromszor, alkalmanként 40-60 percig a kimelegedés, az enyhe izzadás fokáig végezzük, miközben a pulzusszám eléri az életkornak megfelelő értéket. A mozgást több részletben is végezhetjük, mivel a hatás összeadódik. Hétköznapi mozgást jelent az is, ha liftezés helyett rendszeresen lépcsőn járunk, illetve a közlekedési eszközök használata helyett gyalogolunk.

A szervezet az ilyen intenzitású fázisban a nagyon gazdaságos és nagy tartalékokkal rendelkező zsírégetést választja. A valódi zsírégetés a 35. perc után indul, így aki zsírt akar égetni, annak legalább 60 perces folyamatos lassú, közepes edzés javasolt.

**A különböző terhelésekhez a megfelelő pulzusszám kiszámolása:**  
Zsírégetéshez a terhelés intenzitásnak 60 százalékosnak kell lennie.

Nyugalmi pulzus=70/perc

Max. Pulzus=170/perc

Munkapulzus= 170-70=100/perc

60%-os terheléshez tartozó pulzus = Munkapulzus 60 százaléka + nyugalmi pulzus =  
 $100 \times 0.6 + 70 = 60 + 70 = 130$ /perc

Tehát zsírégetéshez a kívánt pulzusszám e paraméterek mellett 130/perc.

**A mozgás hatása a vérnyomásra:**

A rendszeres testmozgás átlagosan 1 és 3 hónap között fejti ki hatását – ennyi idő alatt érhető el érzékelhető változás a vérnyomás értékeiben is. A vérnyomás szabályozásában az aerob mozgásformáknak kiemelkedő szerepe van. Ilyen lehet a házimunka (fűnyírás, felmosás stb.), a lépcsőmászás, tánc, gyaloglás, futás, úszás, kerékpározás, tenisz. Természetesen a nordic walking is.

A pumpáló karmozdulatokon túl a nordic walking mellett szól, hogy szabadban végezzük és társaságban – ez stressz oldó hatású. A rendszeres nordic walkingozók többsége tapasztal súlycsökkenést, s ez is jótékony hatással van a vérnyomás kordában tartására. Így mindenkinek jó szívvel ajánljuk.

## **Milyen botot válasszunk, és főleg mekkorát? Állítható vagy fix botunk legyen? És egyáltalán kell-e a bot?**

Saját tapasztalatból, a következőket javaslom:

- Ha van lehetőség, próbáljunk ki többféle botot, ne rohanjunk azonnal a boltba vásárolni!
- Ha nem vagyunk még elkötelezettek, de már mozognánk, kezdjük bátran bot nélkül a gyors sétát!
- Válasszunk inkább fix botot, ha tudjuk, hogy csinálni fogjuk!
- Mi szól a bot mellett? A lendület és ritmus, a tempó, a térdízület tehermentesítése, a pumpáló kéz, a dinamikusabb karmozgás.

### **A testmagasság és az ajánlott bothossz:**

- 140cm 95cm
- 145cm 95cm
- 150cm 100cm
- 155cm 100-105cm
- 160cm 105-107,5cm
- 165cm 110cm
- 170cm 112,5-115cm
- 175cm 115-117,5cm
- 180cm 117,5-120cm
- 185cm 122,5-125cm
- 190cm 125-130cm
- 195cm 130-135cm

### **Mennyi kalóriát égetünk gyaloglás közben?**

Egy átlagos testalkatú, mondjuk 65 kg-os nő 1 km-es távon **kb. 50 kalóriát** éget el. Egy kisebb, könnyebb súlyú hölgy esetében, 55 kg testsúlynál 42 kalória ég el, erősebb testalkatú nőknél, kb. 75 kg súlynál kb. 57 kalória ég el kilométerenként enyhén sietős tempóban, ami 85 kg esetén már 65 kalóriára nő.

### **Túlsúlyosan – elégetett kalóriák száma**

Ha valaki túlsúlyos, akkor pl. 130 kg testsúly esetén 100 kalória ég el átlagos haladási sebességgel 1 km-en. Ez nem kevés!

### **Óránként elégetett kalóriák száma**

Ha a fenti irányszámokhoz hozzávesszük, hogy egy gyalogos sebessége átlagosan 4-5 km óránként, akkor azt az eredményt kapjuk, hogy 5 km/h-s sebességgel számolva:

- egy átlagos férfi óránként kb. 300 kalóriát éget el,
- egy átlagos nő óránként kb. 250 kalóriát éget el,
- egy átlagos túlsúlyos ember óránként 500 kalóriát éget el.

Mindezek ismeretében, jó tudni, hogy ez a mozgásforma ideális a zsírégetéshez, az egészségmegőrzéshez, és nem csak a testünknek, de a lelkünknek is jó, mert miközben égetünk, megvitathatjuk az élet nagy dolgait is.

Ami kell hozzá, kitartás, mert a rendszeresség itt is elengedhetetlen!

Várunk,

Magó Kinga