

### **Temat: „Nordic Walking jako forma masowej aktywności fizycznej”**

Jedną z najciekawszych form aktywności fizycznej ostatnich lat jest Nordic Walking, czyli ruch z kijkami, ale bez nart. W Europie Nordic Walking, szczególnie w Finlandii - kraju pochodzenia - znany jest w obecnej formie od ponad 10 lat. W Polsce nadal jest jednak niedoceniana, pomimo swojej prostoty oraz jej ekonomicznych, zdrowotnych i społecznych korzyści. Prawdopodobnie wynika to faktu dość małej wiedzy na ten temat i kojarzenia Nordic Walking z aktywnością przeznaczoną wyłącznie dla seniorów. Wielu osobom trening taki wydaje się w ogóle nie znaczący dla zdrowia, bo wygląda jak „zwykły spacer”.

Nordic Walking zupełnie niesłusznie jest postrzegany jako forma ruchu skierowana wyłącznie dla osób starszych lub o niskiej sprawności fizycznej. Jest ona skierowana bowiem do wszystkich grup wiekowych (od dzieci począwszy skończywszy na dorosłych i seniorach) w tym osób zarówno o ograniczonych możliwościach ruchowych i bardzo sprawnych fizycznie (Church, Earnest, Morss 2002, Faber i wsp. 2006, Kocur, Wilk 2006). International Nordic Walking Association (INWA), czyli Międzynarodowe Stowarzyszenie Nordic Walking, dzieli grupy według kryteriów zdrowotnych (grupa Health), kryteriów usprawniających (grupa Fitness) i sportowych (grupa Sport). Jest to forma aktywności fizycznej niezwykle bezpieczna dla zdrowia. Bardziej otwarte na ten ruch są tu rzeczywiście osoby starsze, ale na szczęście w parkach i skwerach dużych miast coraz częściej spotkać można entuzjastów tej pięknej i niezwykle prozdrowotnej formy ćwiczeń z różnych grup wiekowych. Nordic Walking to nie tylko jednak forma rekreacji ruchowej, ale również nowe okno w szeroko pojętej turystyce. Szczególnie dotyczy to osób, które dotąd – ze względu np. na stan zdrowia – obawiały się uczestnictwa w pieszych wędrówkach. Wsparcie kijków stanowi tu element zarówno emocjonalny, jak i zdrowotny.

W pierwszej grupie - Health - nie wyklucza się więc osób ze schorzeniami stawów, niektórymi schorzeniami kręgosłupa czy układu krążeniowo - oddechowego, jednak w uzasadnionych przypadkach może być wymagana opinia lekarska. W treningu ważna będzie tu szczególnie kontrola maksymalnego tętna. Jak powszechnie wiadomo każdy ruch jest lepszy niż bezruch - dlatego w Nordic Walking osoby, które nie mogły uprawiać innych, bardziej niebezpiecznych ćwiczeń znajdują swoje miejsce i upodobanie. Osoby o niższej sprawności fizycznej nie muszą się natomiast obawiać, że sobie nie poradzą lub że na drugi dzień będą odczuwały ból stawów czy mięśni. W prawidłowo prowadzonym treningu (początkowo przez instruktora) użycie kijów spowoduje odciążenie stawów, a także likwidację nadmiernie napiętych na co dzień mięśni (np. odcinka lędźwiowego czy szyjnego kręgosłupa) (Kleindienst, Michel, Schwarz, Krabbe 2006).

Marsz z kijami oraz specjalne ćwiczenia doskonale sprawdzą się w przypadku osób, które lubią intensywniejszą aktywność fizyczną – w formie Fitness (Iknoian 2005). Instruktor Nordic Walking wskaże tutaj odpowiednią, zaawansowaną technikę chodu, truchtu czy nawet biegu (Nordic Running) z kijami. Entuzjaści wykonują także skoki lub Nordic Blading, czyli użycie jednoczesne rolek i kijów. Zimą z kolei, można założyć specjalne końcówki śniegowe i ćwiczyć w formie marszu Nordic Winter Fitness, marszu z raketami śnieżnymi (Nordic Snowshoeing) czy z nartami (Nordic Fitness Skiing). Wybór więc – wbrew pozorom – jest bardzo szeroki i każdy może znaleźć tu swój ulubiony rodzaj ruchu. Warto tu podkreślić, że wiele osób, które w przeszłości trenowały jakąś dyscyplinę sportu miało niestety zwykle w karierze kontuzję. Kontuzja taka (złamania, skręcenia, zwyrodnienia stawów itp.) wyklucza je m.in. z biegów czy skoków. A przecież nadal byli sportowcy deklarują potrzebę („głód ruchu”), jednak nie znajdują często bezpiecznej formy jego spełnienia. Dla nich właśnie Nordic Walking będzie stanowił źródło samorealizacji i satysfakcji. Zaawansowani ćwiczący, którzy zostali przeszkoleni przez instruktora będą potrafili sami konstruować cały cykl jednostki treningowej (rozgrzewka, część główna, interwałowa lub ciągła, część końcowa i uspokojenie), a także planować cele odległe ćwiczeń, takie jak np. wzrost wydolności, wzrost masy mięśniowej danych partii ciała czy spadek zawartości w ciele tkanki tłuszczowej. W grupie Sport dodatkowo stosuje się elementy ćwiczeń siłowych adaptowanych tak, by móc korzystać z kijków oraz masy ciała ćwiczącego jako przyborów.

Elementem niezwykle istotnym jest tu rozpoczynanie ćwiczeń z udziałem wykwalifikowanego instruktora International Nordic Walking Association. Instruktor wskaże nam, do której grupy zaawansowania warto nam się przyłączyć, gdzie zrealizujemy swoje cele zdrowotne, a jeśli ich nie mamy - pomoże nam je sprecyzować. Specjalista pokaże nam też właściwą technikę, co jest – szczególnie dla osób z grupy Health – ważne, by nie doprowadzić do nadmiernych obciążeń organizmu treningiem. Nieprawidłowo trzymany lub niedopasowany kijek, złe prowadzenie ramienia, zbyt duży lub zbyt mały zakres ruchu w stawach kończyn, przyjmowanie złej sylwetki – to elementy, które mogą sprzyjać niepotrzebnym bólom, zwyrodnieniom, a nawet kontuzjom. Nie jest więc prawdą, że wystarczy tu „byłe kijek” i trzeba „iść naprzód”. Mimo niezwyklej prostoty Nordic Walking, uniwersalności tego rodzaju wysiłku dla każdego i nieograniczonych możliwości

ruchu o dowolnej porze roku warto jednak pamiętać, by na kilka godzin – podobnie gdy rozpoczynamy np. jazdę na nartach, ćwiczenia w siłowni czy wspinaczkę – oddać się ręce profesjonalisty. Instruktor ponadto pomoże nam dopasować sprzęt – czyli niezbędne nam kijki, a często wypożyczy nam je na pierwsze zajęcia, więc nie ma konieczności ich kupowania od początku. Potem możemy już ćwiczyć sami – codziennie, co drugi dzień czy raz w tygodniu – jak często mamy ochotę. A ochoty nabieramy coraz większej – Nordic Walking wciąga!

Kijki dopasowywane będą do naszej masy i wysokości ciała oraz do naszych możliwości fizycznych i potrzeb. Warto tu przy okazji wspomnieć, że jeśli planujemy częste używanie kijów, mamy dużą masę ciała czy też jesteśmy bardziej sprawni fizycznie dobrze jest zainwestować w kije lepszej jakości o wyższym indeksie węglowym tzn. o większej twardości i wytrzymałości. Mamy wtedy pewność, że kijek taki posłuży nam wiele lat, a w razie jego dużej eksploatacji nie złamie się. Kije powinny mieć też ergonomiczną, dopasowaną rękojeść oraz łatwe w użyciu i regulacji paski do zapinania na dłoni. Można porównać zakup kijów z zakupem sprzętu narciarskiego, rolek czy pasa do wspinaczki – we wszystkich przypadkach lepiej zainwestować w sprzęt specjalnie dla nas dopasowany, bezpieczny i który dłużej nam posłuży. Ważne jest ponadto posiadanie odpowiedniego obuwia – powinno być elastyczne, pozwalać na ruchomość w stawie skokowym, ale też stabilizować ten staw i zapewniać dobrą przyczepność stopy do podłoża. Wskazana jest także obecność podeszwy amortyzującej wstrząsy – szczególnie dla osób ze schorzeniami stawów czy osób zamierzających uprawiać sportowy Nordic Walking.

Ostatnim z wymienianych tu elementów bezpieczeństwa jest nie mniej istotny aspekt związany z wydolnością. Instruktor pomoże nam w ocenie maksymalnego tętna oraz wskaże nam odpowiedni dla nas przedział uderzeń serca w zależności od intensywności treningu. Podobnie jak w innych formach aktywności fizycznej związanych z treningiem krążeniowo – oddechowym przyda się tutaj pulsometr, czyli urządzenie służące do pomiaru naszej pracy serca. Składa się ono z zegarka na rękę oraz opaski zakładanej na tułowiu na wysokości żeber. Niektóre urządzenia pokazują także średnie wartości tętna podczas całego marszu z kijami, a nawet zużycie kaloryczne.

O zdrowotnych aspektach związanych z Nordic Walking można by się rozpisywać niezwykle szeroko. Poczyniono już szereg badań naukowych, których większość miała miejsca w USA, Finlandii i Holandii, ale część z nich prowadzona była – i będzie nadal – także w Polsce (Church, Earnest, Morss 2002, Faber i wsp. 2006, Iknoian 2005, Kocur, Wilk 2006). Do najważniejszych elementów należą tu: poprawa wydolności krążeniowo – oddechowej ze względu na wzmożenie pracy serca (ok. 5-17 razy szybsza praca serca niż w zwykłym spacerze) oraz duże zużycie energii (wzrost nawet do 46%), co przyczynia się do utraty około 400 (a w formie fitness i sportowej więcej) kcal. na godzinę. Dla porównania w marszu wydatek energetyczny wynosi jedynie 280 kcal. Jest to czytelna informacja, że Nordic Walking będzie doskonałym sposobem na utratę nadmiernej zawartości tkanki tłuszczowej i masy ciała czy regulację przemiany materii w trakcie lub po zakończonej diecie. Co ważne nawet osoby z wyraźną otyłością dzięki podparciu na kijach uzyskują stabilność postawy (warunek bezpieczeństwa ćwiczeń!) oraz unikną dzięki nim przeciążeniom w obrębie stawów kończyn dolnych i kręgosłupa. Zdrowotne aspekty Nordic Walking są z pewnością nie do przecenienia, jednak nie należy zapominać także o globalnym wpływie ruchu na nasz organizm – wpływ na styl życia. Zwykle wraz z regularnym treningiem zmieniają się nasze upodobania żywieniowe i stosunek do życia i naszego ciała. Dodatkowo dyscyplinę tę świetnie uprawia się zarówno samotnie, jak i w towarzystwie – warto zachęcić więc znajomych, by udali się z nami.

### **Piśmiennictwo:**

- Church T. S., Earnest C.P., Morss G.M. (2002): *Field Testing of Physiological Responses Associated With Nordic Walking*. Research Quarterly for Exercise & Sport, Vol. 73 (3), s. 296-301.
- Faber M.J., Bosscher R.J., Chin A., Paw M.J., van Wieringern P.C. (2006): *Effects of Exercise Programs on Falls and Mobility in Frail and Pre-Frail Older Adults. A Multicenter Randomized Controlled Trial*. Archives of Physical Medicine & Rehabilitation. Vol. 87 (7), s. 885-896.
- Hagen M., Hennig E., Stieldorf P. (2006): *Ground reaction forces, rearfoot motion and wrist acceleration in nordic walking*. In International Society of Biomechanics in Sports, Proceedings of XXIV International Symposium on Biomechanics in Sports 2006, Salzburg, Austria, University of Salzburg. s.139-142.
- Iknoian T. (2005): *Cross-Training Walking Programs*. (ed.): Iknoian T. Fitness Walking. 2nd ed, Champaign, Ill., Human Kinetics, s.139-142; 153-162.
- Karinkanta S., Heinonen A., Sievänen H., Uusi-Rasi K., Kannus P. (2005): *Factors Predicting Dynamic Balance and Quality of Life in Home-Dwelling Elderly Women*. Gerontol Vol. 51 (2), s. 116-121.
- Kleindienst F. L., Michel K.J., Schwarz J., Krabbe B. (2006): *Comparison of kinematic and kinetic parameters between the locomotion patterns in nordic walking, walking and running*. Sportverletz Sportschaden. Vol. 20 (1), s. 25-30.
- Kocur P., Wilk M. (2006): *Nordic Walking - nowa forma ćwiczeń w rehabilitacji*. Reh Med 10 (2), s. 9-14.