



NORDIC WALKING - ciekawa i lubiana forma aktywnego spędzania wolnego czasu

Istnieje wiele form aktywności fizycznej, z których społeczeństwo może korzystać, jednak brak wiedzy na temat najlepiej dobranej formy aktywności fizycznej dostosowanej do wieku i możliwości zdrowotnych często sprawia, iż wiele osób zniechęca się do systematycznego kontynuowania ćwiczeń. Nawyk aktywnego spędzania wolnego czasu kształtuje się w dzieciństwie. Wspólne, aktywne spędzanie wolnego czasu rodziców i dziećmi to najlepszy sposób na wyrabianie potrzeby ruchu i regularnej aktywności fizycznej u dzieci, która w przyszłości będzie się rozwijała.

Na bycie aktywnym nigdy nie jest za późno, pod warunkiem, że ćwiczenia są kontrolowane, a ich intensywność odpowiednio dobrana. Starzenie się społeczeństwa jest procesem stałym. Szacuje się, że w 2050 roku odsetek osób w podeszłym wieku będzie stanowił 22%. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) średnia długość życia w 2025 roku wyniesie 73 lata. Obniżenie sprawności fizycznej, siły i elastyczności mięśni jest procesem naturalnym. Aby spowolnić proces starzenia się, poprawić wydolność fizyczną, siłę mięśniową i jakość życia należy od najmłodszych lat zadbać o zdrowie.

Siedzący tryb życia stał się poważnym zagrożeniem dla zdrowia publicznego na całym świecie. Brak aktywności fizycznej jest czynnikiem predysponującym między innymi do chorób układu krążenia, otyłości i cukrzycy typu 2, a często prowadzi do przedwczesnej śmierci. Regularne spacerowanie połączone z odpowiednim sposobem odżywiania się wpływają zapobiegawczo między innymi na powstanie cukrzycy.

Raport WHO dotyczący strategii w odniesieniu do aktywności fizycznej, sposobu żywienia oraz zdrowia, przedstawia informacje o konieczności zwiększenia aktywności fizycznej w populacji ludzi na całym świecie. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca co najmniej 30 minut regularnego wysiłku fizycznego o umiarkowanej intensywności przez większość dni w tygodniu.

W ciągu ostatniej dekady Nordic Walking (marsz z kijami) zyskał na popularności jako prozdrowotna forma aktywności fizycznej zapoczątkowana w Europie północnej. Opiera się on na podstawowej formie aktywności ruchowej człowieka, jaką jest chód i polega na połączeniu marszu z odpychaniem się od podłoża za pomocą specjalnie skonstruowanych kijów. Ta forma aktywności fizycznej może być uprawiana bez względu na wiek i płeć. Jest zalecana osobom zdrowym oraz osobom z dysfunkcjami wynikającymi z rozwijających się chorób cywilizacyjnych takich jak otyłość, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia i układu ruchu. Badania dowodzą, iż około 10 milionów ludzi na całym świecie regularnie chodzi z kijami. Marsz z kijami to forma aktywności fizycznej, która angażuje więcej grup mięśniowych powodując równocześnie większą intensywność ćwiczeń, niż zwykły marsz, dlatego ta forma aktywności fizycznej jest przyjemna, bezpieczna i nie stanowi czynnika ryzyka powstawania zmian



zwyrodnieniowych stawów. Ponadto, stawy kończyn dolnych są w znacznie mniejszym stopniu obciążone, niż podczas zwykłego marszu, dlatego coraz więcej osób z przyjemnością uprawia Nordic Walking, co korzystnie wpływa na ich zdrowie. Techniką najczęściej spotykaną podczas marszu z kijami jest technika podstawowa, w której kije stawia się diagonalnie, przeciwnie w stosunku do nóg (gdy lewa noga idzie do przodu, wyciąga się prawą rękę). Sylwetka powinna być wyprostowana, lekko pochylona do przodu bez zgięcia w stawach biodrowych, a mięśnie brzucha napięte. Ćwiczący powinien podczas marszu patrzeć przed siebie. Technika podstawowa wymaga także opanowania otwierania i zamykania dłoni (kiedy ciągnie się przypięte do rąk kije, dłonie powinny być otwarte, a ramiona luźne i opuszczone, kiedy kij wbijany jest w podłoże, dłonie powinny być zamknięte). Kije wbija się i trzyma pod kątem ok. 60% względem podłoża (czyli łokcie **lekko!!** ugięte). Używanie kijów jest efektywne tylko wówczas, gdy stawiane kroki są dłuższe niż przy normalnym chodzie.

Edukacja i promocja regularnej aktywności fizycznej w codziennym życiu powinny stanowić wysoki priorytet w poradnictwie podstawowej opieki zdrowotnej w każdym wieku. Korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej mają nie tylko wymiar fizyczny, ale i psychiczny poprawiając szeroko rozumianą jakość życia.

Nordic Walking staje się coraz bardziej rozpowszechnioną formą aktywności fizycznej w Polsce. Jest to łatwo dostępna dyscyplina, która nie wymaga dużych nakładów finansowych, dlatego warto spędzać wolne chwile maszerując z kijami.

dr n. med. Jolanta Dąbrowska

Kierownik Zakładu Kinezyterapii i Metod Specjalnych

Katedry Fizjoterapii

Śląskiego Uniwersytetu Medycznego

w Katowicach