

# NORDIC WALKING

- informacje dla lekarzy -

**Nordic walking** – jest formą rekreacji polegającej na marszu ze specjalnymi kijami. Ten sposób spaceru został wymyślony w Finlandii w latach 20-ych XX wieku. W trakcie ostatnich lat sport ten upowszechnił się ze względu na swą łatwość i bezpieczeństwo.

## **Mechanizm działania:**

W porównaniu do zwyczajnego marszu, nordic walking angażuje także mięśnie kończyn górnych i tułowia. Dlatego osoby uprawiające Nordic Walking w większym zakresie, choć mniej intensywnie, angażują mięśnie ciała. Mięśnie (m.in. klatki piersiowej, ramion i brzucha) są również inaczej stymulowane niż w zwykłym marszu. To prowadzi do większego ich wzmocnienia niż przy zwyczajnym chodzeniu czy joggingu. Szczególnie:

- rozwija się siła i wytrzymałość ramion
- wzrasta łatwość wchodzenia na wzgórza
- spala się więcej kalorii niż przy normalnym chodzeniu
- zwiększa się stabilność przy chodzeniu z kijkami
- mniejsza nacisk na podudzia, kolana, biodra i plecy
- odciążone są stawy kończyn dolnych, co jest szczególnie ważne dla osób starszych.

## **Wskazania:**

Może być uprawiany w zasadzie przez każdego - bez względu na wiek, kondycję czy tuszę. Nordic Walking można uprawiać zarówno nad morzem, w lesie, parku czy w górach - przez cały rok.

## **Dawkowanie:**

Indywidualne dla każdego pacjenta.

**Przeciwwskazania:** nie ma.

## **Uwagi:**

Badania wykazały, że dobry trening techniki Nordic Walking pozwala osiągnąć takie korzyści zdrowotne jak: usprawnienie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego, zwiększenie poboru tlenu przeciętnie o 20-58 procent, w zależności od intensywności wbijania kijków. Rozwijają też wszystkie mięśnie kończyn dolnych, prostowników kończyn górnych, wzmacniają mięśnie tułowia, ramion i barków, zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa i łagodzi napięcia mięśniowe w okolicy barków. Niewielkie obciążenie stawów u osób ćwiczących nordic walking sprawia, że jest zalecany osobom otyłym. Nie pogarsza także stanu obolałych stawów, zwłaszcza kolanowych. Ponadto w porównaniu ze zwykłym chodem, uprawiający nordic walking spala przeciętnie od 20% do 40% więcej kalorii. Kijki pomagają również w utrzymaniu lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas chodu w trudnym terenie.



Wiecej informacji: [www.osteoporoza.pl](http://www.osteoporoza.pl) lub [www.aktywni.info](http://www.aktywni.info)

Zakład Chorób Kości i Stawów CMUJ  
Polskie Towarzystwo Osteoartrologii  
31-501 Kraków, Kopernika 32  
e-mail: [kontakt@osteoporoza.pl](mailto:kontakt@osteoporoza.pl)