

Nordic Walking - aspekty medyczne.

Nordic Walking jest nie tylko przykładem idealnej aktywności prozdrowotnej, to przede wszystkim znakomity trening wytrzymałości, przynoszący korzyści już podczas niskiej intensywności marszu. Efekty zdrowotne, widoczne już po kilku treningach, obejmują:

- Poprawę kondycji (sprawności tlenowej)
- Wzrost wydajności układu krążenia w zaopatrywaniu mięśni i organów w tlen oraz poprawę wydajności pracy serca i płuc
- Poprawę wydajności mięśni i lepsze wykorzystanie tlenu
- Obniżenie ciśnienia spoczynkowego krwi
- Poprawę tolerancji glukozy i redukcję na zapotrzebowanie insuliny
- Zwiększenie poziomu dobrego cholesterolu
- Obniżenie poziomu tkanki tłuszczowej i ciężaru ciała
- Wzrost masy i rzeźby mięśniowej
- Zwiększenie codziennej aktywności ruchowej

Jeśli jednak zamierzamy zająć się uprawianiem Nordic Walking tak, aby odnieść korzyści zdrowotne, to musimy skontaktować się z naszym lekarzem przed podjęciem treningu, zwłaszcza w przypadku, gdy często podczas codziennego funkcjonowania pojawia się ból w klatce piersiowej, brak tchu, występuje się ucisk w klatce piersiowej albo odczuwamy zaburzenia rytmu serca, co z kolei może świadczyć o dysfunkcji mięśnia sercowego. Osoby, które wiedzą, że przeszły choroby układu krążenia (np. po zawale serca, operacji na otwartym sercu) powinny bezwzględnie poddać się badaniu lekarskiemu, aby wykluczyć wszelkie ograniczenia dotyczące wysiłku fizycznego.

Nordic Walking jako aktywność prozdrowotna, okazuje się być odpowiedni dla pacjentów kardiologicznych, ponieważ w skuteczny sposób zwiększa zarówno ich kondycję jak i wytrzymałość tlenową. Dzięki stosowaniu specjalnie zaprojektowanych kijków, pacjenci uzyskują optymalny efekt treningowy. Wynika to z zaangażowania mięśni górnej połowy ciała podczas marszu oraz zmuszenia kręgosłupa do większego wyciągania się niż podczas normalnego chodzenia; pacjenci kardiologiczni mają spore ograniczenia ruchomości tułowia i górnego odcinka kręgosłupa, narzekają zatem na dolegliwości w tych okolicach podczas normalnych, codziennych zajęć domowych. Podczas treningu należy zwracać szczególną uwagę na pojawiające się symptomy bólowe w klatce piersiowej i jeśli mają miejsce, należy poddać pacjenta konsultacji medycznej, aby uniknąć ataku serca. Kluczową sprawą przed typowym treningiem marszowym jest przeprowadzenie dobrej rozgrzewki, ćwiczeń oddechowych i rozciągających, zalecając ich kontynuowanie w domu, co na pewno poprawi ruchomość w stawach, uelastyczni mięśnie i zwiększy pojemność płuc, pozwoli też unikać nieprzyjemnych dolegliwości bólowych (innych niż kardiologicznych).

Przeprowadzono liczne badania naukowe na pacjentach kardiologicznych, stwierdzając, że Nordic Walking jest bezpieczną formą rehabilitacji kardiologicznej, a specjalnie zaprojektowane uchwyty w dobrej jakości kijkach, nie tylko zapobiegają nadmiernemu przeciążeniu stawów ręki, poprzez umożliwienie relaksacji kończyn górnych w momencie odepchnięcia od podłoża, ale przede wszystkim wzrostowi ciśnienia krwi, co jest bardzo ważne dla tej grupy pacjentów. Ponadto, waga kijka nie jest bez znaczenia – im lżejszy tym lepszy, aby w minimalnym stopniu zakłócać prawidłowy ruch kończyn dolnych i dodatkowo nie obciążać ramion, barków i tułowia, co ma negatywny wpływ na zdrowie.

Regularny trening Nordic Walking wzmacnia osłabione mięśnie (hipertonie) obszaru szyjno-barkowego, przynosząc ulgę pacjentom cierpiącym na ból w tych okolicach. Zwiększenie ruchomości górnej części kręgosłupa, wzmocnienie mięśni grzbietu oraz wzrost siły i mocy kończyn górnych w wyniku ich naprzemianstronnej pracy podczas wbijania kijków, sprzyja ograniczeniu zespołów bólowych kręgosłupa. Znacznie poprawia się funkcjonowanie tych grup mięśniowych, a to umożliwia pacjentom lepiej znosić obciążenia mięśni podczas wykonywania codziennych czynności.

U osób, które mają problemy z równowagą, kijki do chodzenia mogą dać lepsze poczucie bezpieczeństwa, co jest nie bez znaczenia dla osób w podeszłym wieku lub gdy warunki atmosferyczne, zwłaszcza zimą, czy też terenowe nie są optymalne.

Osoby mające problemy z dużą nadwagą, czy otyłością powinny unikać marszu i joggingu, zwłaszcza na twardej nawierzchni, gdyż nadmierny nacisk na stawy może doprowadzić do ich degeneracji (ból kręgosłupa, kolan, stawów biodrowych, ścięgien itp.), natomiast Nordic Walking odciąża stawy, umożliwiając w ten sposób zwiększenie kondycji podczas marszu w bezpieczny sposób.

Ludzie, którzy uwielbiają bieganie, szybko je porzucają, gdy orientują się po treningu Nordic Walking, że mogą osiągnąć to samo tętno dzięki zwiększonemu zaangażowaniu mięśni górnej połowy ciała, co powoduje, zwiększone zapotrzebowanie na dotlenioną krew, unikając jednocześnie obciążania stawów. Zwiększenie intensywności nie musi oznaczać zwiększenia obciążeń stawów podczas przyspieszania tempa marszu, wystarczy potrenować w bardziej pofałdowanym terenie.

Zatem, najbardziej pożądanym z punktu widzenia medycznego, jest trening Nordic Walking na poziomie zdrowotnym (w odróżnieniu od fitness i sportowego), gdyż daje on możliwość uprawiania tej aktywności fizycznej każdemu, kto ma jakiegokolwiek ograniczenia ruchowe, umożliwiając pracę nad swoją kondycją w łagodny i przyjemny sposób, rozpoczynając od bardzo niskiej intensywności. Maszerując ze specjalnie zaprojektowanymi kijkami, stawy są odciążone, napięcia mięśniowe okolic szyi i barków zredukowane, a kręgosłup jest wsparty. Nordic Walking tak uprawiany przynosi ulgę osobom mającym kłopoty z aparatem ruchu, ponieważ dwa dodatkowe punkty podparcia dają znakomitą stabilność podczas marszu.

Łagodna lub umiarkowana intensywność sprzyja kontroli wagi, lepszemu dotlenieniu krwi i poprawie nastroju, a także nawiązywaniu kontaktów towarzyskich podczas treningu grupowego, ponieważ odczuwalny wysiłek jest niewielki i umożliwia prowadzenie konwersacji podczas naprawdę dobrej zabawy, jaką jest spacer z kijkami.

Należy bezwzględnie pamiętać, aby skonsultować się z lekarzem, przed podjęciem treningu, gdy występują poniższe dolegliwości:

- poważne zaburzenia układu krążenia,
- bóle w klatce piersiowej,
- wysokie nadciśnienie,
- niedawno przebyta choroba lub operacja,
- trudności w oddychaniu np. astma,
- zaburzenia równowagi,
- poważne bóle pleców i kręgosłupa,
- artroza stawowa lub bóle stawów,
- częsta utrata pamięci,
- epilepsja
- cukrzyca,
- a także podczas ciąży

Opracował:

Piotr Kowalski,

www.nordicwalk.pl