Kategoria: Nordic walking 3 min

opr. merytoryczne: dr n. med. Jacek Szwedo i mgr Piotr Rongies

NORDIC WALKING - COŚ WIĘCEJ NIŻ SPACER

W dzisiejszych czasach "pogoni za pieniędzmi" i potrzebą zdobywania władzy i kariery, bardzo często zapominamy o potrzebach naszego organizmu. Jednym z podstawowych czynników zachowania zdrowia jest aktywność fizyczna o należytym obciążeniu. Szczególnie dotyczy to ludzi narażonych na nadciśnienie tętnicze oraz inne choroby sercowo-naczyniowe.

Najlepszy w hipertensji

Jedną z najlepszych form prowadzenia aktywności fizycznej w hipertensji jest marsz z kijami, czyli Nordic Walking. Obciążenie organizmu podczas treningów jest zazwyczaj na małym lub umiarkowanym poziomie, ale zaangażowanych jest wiele grup mięśniowych. Ponadto,

doskonalona jest tak ważna dla człowieka funkcja lokomocyjna. Warto podkreślić, że kije zmniejszają ryzyko upadku, a pacjenci z cięższymi postaciami chorób sercowo-naczyniowych czują się dzięki nim pewniej podczas spacerów. Bez względu na wiek, płeć czy kondycję fizyczną można zacząć treningi. Obciążenia treningowe dobieramy do indywidualnych możliwości i stanu zdrowia . Istotne są wtedy dobór dystansu, tempa, trasy marszu i częstotliwości.
Dla zdrowych osób chcących obniżyć swoje ciśnienie tętnicze do optymalnego (120/80 mm Hg) oraz podreperować swoje zdrowie najczęściej sugeruje się stosowanie wysiłków 3 razy w tygodniu po 30 minut tak, by tętno nie przekraczało 130 uderzeń na minutę .

Stosowany w różnych terapiach

Wpływ nordic walking na ćwiczących jest dobrze udokumentowany naukowo. Okazuje się, że ta forma aktywności fizycznej jest bardzo uniwersalna. Wyniki badań dowodzą, że systematyczne marsze z kijami mogą obniżyć ciśnienie nawet o 9 mmHg. Również poprawie ulega skład krwi. Zwiększa się ilość dobrego cholesterolu (HDL) a obniża złego (LDL) oraz trójglicerydów (TG). Ponadto systematyczne marsze z kijami wzmacniają mięśnie i kondycję fizyczną. Zmniejsza się wartość BMI, ponieważ obniża się zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie. Jak pokazały badania, zmniejszają się także dolegliwości bólowe kręgosłupa odcinka szyjnego.

Z uwagi na tak wszechstronny, pozytywny wpływ nordic walking często jest on stosowany w różnych terapiach. Doskonale sprawdza się w leczeniu pacjentów po przebytym ostrym zespole wieńcowym. Program treningowy można zacząć już 2-3 tygodnie od jego wystąpienia. Jednak obciążenia wysiłkiem w przypadku osób chorych (dystans, ukształtowanie terenu, szybkość marszu i tętno) powinny być ściśle ustalane z lekarzem prowadzącym.
Jak opisał Keast na podstawie swoich badań, systematyczne treningi nordic walking mogą być stosowane nawet u pacjentów z ciężką niewydolnością mięśnia sercowego. Co więcej, efekty lecznicze tak prowadzonej kinezyterapii okazały się lepsze niż tradycyjnej rehabilitacji kardiologicznej. Jest to sygnał dla pacjentów z mniejszych miejscowości, gdzie nie ma oddziałów prowadzących rehabilitację kardiologiczną. Również oni mogą skutecznie leczyć się sami - maszerując. Jednakże należy pamiętać, by plan treningowy skonsultować z lekarzem.

Ćwiczenia w grupie

Przygodę z nordic walking można rozpocząć na jednym ze spotkań organizowanych przez instytucje samorządowe czy społecznościowe. Ogłoszenia o takich imprezach można znaleźć na stronach internetowych. Na spotkanie trzeba się ubrać stosownie do warunków

atmosferycznych. Na miejscu zazwyczaj można skorzystać z bezpłatnej pomocy instruktora, a nawet wypożyczyć kije. Często organizatorzy dzielą uczestników pod względem zaawansowania sportowego i potrzeb na grupy. Jeżeli mamy nadciśnienie tętnicze, to zaczynajmy od grupy kardio.

Marsz z kijami można trenować dosłownie wszędzie tam, gdzie człowiek dojdzie pieszo. Spacerując w lesie, parku, na łące czy plaży używamy ostrych zakończeń grotów co zapobiega ślizganiu się kijów. Kiedy miejscem treningu będzie spacer po twardej nawierzchni np. po asfalcie zakładamy tzw. gumowe buciki na końcówki kijów. Najważniejszą inwestycją przy uprawianiu nordic walkingu jest zakup kijów, ale jest to inwestycja na wiele lat.
Podsumowując: nordic walking jest doskonałym „lekiem” dla pacjentów cierpiących na hipertensję. Bardzo znacząco może wspomagać leczenie farmakologiczne, a w niektórych mniej zaawansowanych przypadkach wręcz je zastąpić.

Piśmiennictwo:

Hagner W, Hagner-Derengowska M, Wiacek M, Zubrzycki IZ. Changes in level of VO2max, blood lipids, and waist circumference in the response to moderate endurance training as a function of ovarian aging. Menopause. 2009 Sep-Oct;16(5):1009-13.
Collins EG, Langbein WE, Orebaugh C, Bammert C, Hanson K, Reda D, Edwards LC, Littooy FN. Cardiovascular training effect associated with polestriding exercise in patients with peripheral arterial disease.J Cardiovasc Nurs. 2005 May-Jun;20(3):177-85.
Langbein WE, Collins EG, Orebaugh C, Maloney C, Williams KJ, Littooy FN, Edwards LC. Increasing exercise tolerance of persons limited by claudication pain using polestriding. J Vasc Surg. 2002 May;35(5):887-93.
Kocur P, Deskur-Smielecka E, Wilk M, Dylewicz P. Effects of Nordic walking training on exercise capacity and fitness in men participating in early, short-term inpatient cardiac rehabilitation after an acute coronary syndrome--a controlled trial. Clin Rehabil. 2009 Nov;23(11):995-1004.
TSCHENTSCHER M., NIEDERSEER D. & NIEBAUER J. 2013. Health benefits of Nordic walking: a systematic review. Am J Prev Med 44: 76-84.
KEAST M.L., SLOVINEC D.M.E., NELSON C.R., TURCOTTE S.E., MCDONNELL L.A., NADLER R.E., REED J.L., PIPE A.L. & REID R.D. 2013. Randomized Trial of Nordic Walking in Patients With Moderate to Severe Heart Failure. Can J Cardiol
Ocena wpływu 3-miesięcznego treningu Nordic Walking na ciśnienie tętnicze u kobiet po 60. roku życia. Dorota Purzycka, Katarzyna Prusik, Michał Bohdan, Tomasz Sroka, Piotr Włodarczyk, Joanna Marczulin, Konrad Drewek, Krzysztof Prusik, Bogdan Wyrzykowski, Tomasz Zdrojewski