

*Grzegorz Gałuszka, Renata Gałuszka**

Nordic Walking – aktywność ruchowa jako forma higienicznego trybu życia

Streszczenie

Wprowadzenie. Prowadzenie higienicznego trybu życia, określanego też zdrowym trybem życia, jest jednym z czynników warunkujących sprawność funkcjonowania i zdolność człowieka do pełnienia wybranych przez siebie ról społecznych.

Cel. Celem badania była ocena, czy systematycznie uprawiany Nordic Walking wpływa na zdrowie i kondycję fizyczną u osób w różnym wieku, oraz ocena atrakcyjności tej formy aktywności ruchowej.

Wyniki. Nordic Walking jest formą aktywności ruchowej, która jest skierowana do bardzo szerokiego grona ćwiczących, zróżnicowanych pod względem wiekowym, jak i sprawnościowym. Uprawianie tego rodzaju sportu ma znaczący wpływ na zdrowie człowieka. Jest doskonałym środkiem do kształtowania międzyludzkich więzi.

Wnioski. Trening Nordic Walking przyczynia się do poprawy stanu zdrowia we wszystkich schorzeniach, na które cierpią ankietowani. Jest sportem nie powodującym kontuzji. Pozytywnym skutkiem treningu jest lepsze samopoczucie oraz poprawa kondycji.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, zdrowie, Nordic Walking.

* dr n. med. Grzegorz Gałuszka, Wyższa Szkoła Ekonomii, Prawa i Nauk Medycznych im. Edwarda Lipińskiego w Kielcach. Wydział Nauk o Zdrowiu; dr n. med. Renata Gałuszka, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach. Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu.

Niniejsze opracowanie powstało przy współpracy z Wojciechem Legawcem – Uzdrożisko Busko-Zdrój S.A.

Prowadzenie zdrowego trybu życia jest jednym z czynników warunkujących sprawność funkcjonowania i zdolność człowieka do pełnienia wybranych przez siebie ról społecznych. Wielu badaczy szacuje, że przeciętnie człowiek posiada zdolność do przeżycia ponad 100 lat¹. Szanse na długie życie uwarunkowane są od wielu zmiennych: genów, schorzeń oraz warunków i trybu życia². Według badań naukowych, aż w 50-60% zdrowie uzależnione jest od stylu życia. Jednym z najważniejszych czynników warunkujących zdrowie człowieka, obok prawidłowego odżywiania, jest aktywność fizyczna. Jej zwiększenie stanowi niezwykle ważny cel współczesnej strategii zdrowia publicznego³.

Brak aktywności fizycznej przyczynia się również do rozwoju chorób przewlekłych, takich jak: choroba wieńcowa, nadciśnienie, cukrzyca czy osteoporoza⁴. Uznaje się, że efekty zapobiegawcze i rehabilitacyjne regularnie podejmowanego wysiłku fizycznego są trwalsze wówczas, gdy jej wzorce kształtuje się we wczesnym okresie życia, niż gdy zapoczątkowuje się je późno w wieku podeszłym. Dlatego wskazane jest, aby dbać o kondycję przez całe życie. Utrzymanie sprawności ruchowej na odpowiednim poziomie warunkuje samodzielne funkcjonowanie w życiu codziennym⁵.

Nordic Walking jest formą aktywności ruchowej, która jest bezpieczna dla wielu ćwiczących, nawet tych, których stan zdrowia wyklucza inne formy aktywności ruchowej, i dla ludzi zróżnicowanych pod względem wiekowym, jak i sprawnościowym.

Nordic Walking polega na marszu z wykorzystaniem specjalnych kijów (przypominających pod pewnym względem kijki narciarskie). Podczas marszu istotna jest jego metodyka. W czasie chodu jednocześnie pracują przeciwstawne kończyny górne i dolne (np. prawa kończyna dolna i lewa kończyna górna). W czasie gdy kończyna górna znajduje się z przodu, ręka

¹ K. Wiśniewska-Roszkowska, *Medycyna w walce ze starością* [w:] *Wiedza i zdrowie*, PZWL Warszawa 1972, s. 9 i n.

² T. Wolańska T i Wsp., *Sport dla wszystkich w cyklu życia* [w:] *Wychowanie fizyczne i sport*, Warszawa 1998, t. XLII, 2, s. 3 i n.

³ R. Gałuszka, G. Gałuszka, *Subiektywna ocena własnego stanu zdrowia z uwzględnieniem aktywności ruchowej wśród studentów fizjoterapii* [w:] *Kwartalnik Ortopedyczny* Nr 1/2006. s. 26 i n.

⁴ M. Połuszny, S. Lapina, *Zapobieganie starzeniu przez rekreację* [w:] *Zeszyty Naukowe Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu* 2011; s. 6 i n.

⁵ A. Ogonowska-Słodownik, *Ocena wybranych form aktywności fizycznej osób starszych- badania pilotażowe* [w:] *Postępy Rehabilitacji* 2012; s. 23 i n.

powinna sięgać wysokości pępka, staw łokciowy prawie wyprostowany. To pozwala na właściwe ustawienie kija pod kątem około 60 stopni do tyłu w taki sposób, aby znajdował się on na podłożu na wysokości pięty kończyny dolnej wykroczonej. Kijki powinny być skierowane ukośnie w tył podczas całego marszu. Należy zwrócić uwagę, by wysunięta w przód kończyna górna nie przekraczała linii obręczy biodrowej. Przy ruchu w tył, kończyna górna powinna pracować aż za linię bioder, co wpływa na uruchomienie mięśni. Tułów ćwiczącego ma być wyprostowany, brzuch wciągnięty, a krok naturalnej długości.

Prawidłową technikę chodu Nordic Walking należy realizować wg poniższych punktów:

- 1) zamach prawej kończyny dolnej w przód, rozpoczęcie kroku w przód; kończyna górna lewa rozluźniona;
- 2) prawa kończyna dolna przechodzi przez pionową oś ciała, lewa kończyna górna przemieszcza się w przód i przekracza oś ciała;
- 3) po przekroczeniu osi ciała przez prawą kończynę dolną jest ona wyprostowana w stawie kolanowym; ruch ramienia kończy się w momencie chwytu rękojeści kija; w tym czasie lewa kończyna górna wysunięta jest do przodu, co zwiększa siłę odepchnięcia drugim kijem do tyłu;
- 4) pięta prawej kończyny dolnej dotyka podłoża; następuje wbicie grota za stopą wykroczną w podłoże przy lekkim ugięciu stawu łokciowego. lewa ręka zaciśnięta jest na rękojeści kijka na wysokości obręczy biodrowej;
- 5) propulsja stopy (przetoczenie po podłożu od pięty do palców); kończyna dolna przekracza oś pionową ciała, obręcz biodrowa lekko się skręca w stronę kończyny dolnej zakroczonej; następuje delikatne zgięcie ramienia i nacisk na kijek, co powoduje „podciągnięcie” ciała do przodu;
- 6) odepchnięcie kończyny dolnej od podłoża poprzez prostowanie w stawie biodrowym, kolanowym i skokowym; po odepchnięciu kończyna zakroczona powinna być przedłużeniem pochylonego w tym czasie tułowia; ramię przechodzi oś pionową ciała i naciska na kijek; dochodzi do odepchnięcia się kijem od podłoża przez wyprostowanie ramienia do tyłu;
- 7) ręka rozluźnia się i puszcza rękojeść kija (powinien on być przedłużeniem wyprostowanego do tyłu ramienia).

Szacuje się, że Nordic Walking angażuje 90% mięśni⁶. Dla porównania zwykły marsz uaktywnia tylko 35%. Ponadto kijki zmniejszają obciążenie stawów biodrowych, kolanowych i stóp, co jest szczególnie istotne w przypadku osób w starszym wieku, które muszą oszczędzać stawy, i tych

⁶ P. Wróblewski, *Nordic Walking*. Wydawnictwo Pascal 2010.

z nadwagą. W zależności od szybkości marszu i jego techniki Nordic Walking powoduje – w porównaniu ze zwykłym marszem – zwiększenie wydatku energetycznego o około 120 kalorii na godzinę⁷.

Realizowanie treningu marszowego z kijkami ma znaczący wpływ na wiele aspektów zdrowia człowieka. Jest doskonałym środkiem do kształtowania międzyludzkich więzi⁸.

Nordic Walking zupełnie niesłusznie jest postrzegany jako forma aktywności ruchowej skierowana wyłącznie do osób starszych o niskiej sprawności fizycznej. Jest ona bowiem przeznaczona dla wszystkich grup wiekowych (od dzieci do seniorów), w tym osób zarówno o ograniczonych możliwościach ruchowych, jak i bardzo sprawnych fizycznie⁹.

Nordic Walking jest metodą treningową, która może być zastosowana nie tylko u osób zdrowych, lecz także obciążonych chorobami. Zdrowotne korzyści, jakie płyną z uprawiania Nordic Walking w profilaktyce i leczeniu różnych schorzeń, propagują lekarze. Ta forma ruchowa znalazła zastosowanie w zapobieganiu takich chorób jak osteoporoza, zwyrodnienia stawów, schorzenia kardiologiczne, czy nawet onkologiczne¹⁰.

Wysoka wydolność fizyczna charakteryzuje się zdolnością całego organizmu, zwłaszcza układu krążeniowo-oddechowego i mięśniowo-szkieletowego do podejmowania zwiększonego wysiłku fizycznego, przy jednoczesnym zmniejszonym obciążeniu wyżej wymienionych układów oraz zmniejszonym odczuwaniu zmęczenia¹¹.

W ostatnich latach popularność Nordic Walking zdecydowanie rośnie, a wraz za nią zainteresowanie badaniami naukowymi z tego zakresu również wzrasta. Badacze zauważają, że w grupie chodzących z kijkami następuje wzrost maksymalnej wentylacji tlenowej oraz poprawiają się znacząco wyniki testów wysiłkowych¹².

Cel

Celem badania była ocena, czy systematycznie uprawiany Nordic Walking wpływa na zdrowie i kondycję fizyczną u osób w różnym wieku, oraz ocena atrakcyjności tej formy aktywności ruchowej.

⁷ Ibidem.

⁸ M. Siedlikowska M. *Nordic Walking w opinii uczestników zajęć. Zeszyty Naukowe*, Uniwersytet Szczeciński 2012; s. 187 i n.

⁹ B. Dix, K. Görner, M. Błęńska, J. Kortas, W. Żukow, *Nordic Walking jako forma aktywności dla ludzi w różnym wieku*, *Journal of Health Science* 2013; s. 71 i n.

¹⁰ A. Ogonowska-Słodownik, *Ocena wybranych form aktywności...*, op. cit., s. 23 i n.

¹¹ M. Hagner-Derengowska, M. Dylewski, M. Pyskir, E. Kitschke, W. Hagne, *Subiektywna ocena skuteczności dziesięciodniowej terapii treningowo-rehabilitacyjnej Nordic Walking na indeks bólu u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów biodrowych*, *Kwartalnik Ortopedyczny* 2012; s. 43 i n.

¹² A. Ogonowska-Słodownik, *Ocena wybranych form aktywności...*, op. cit., s. 23 i n.

Materiał i metody

Badanie przeprowadzono w maju 2014 r. wśród kuracjuszy uzdrowisk w Busku-Zdroju, uprawiających Nordic Walking podczas leczenia sanatoryjnego. Miejscem treningu były tereny wokół uzdrowiska. Badani na co dzień zamieszkiwali tereny wiejskie. Dobór grupy był przypadkowy. Materiał badawczy zebrano podczas zorganizowanej prelekcji o tematyce związanej z problematyką wsi, co prawdopodobnie wpłynęło na specyfikę grupy. Wszyscy badani zostali poinformowani o celu przeprowadzanych badań; udział w badaniach był dobrowolny, a kwestionariusz – anonimowy. Ogółem w badaniu wzięło udział 50 osób, które zadeklarowały uprawianie Nordic Walking. Wśród nich były 32 kobiety (64% grupy) i 18 mężczyzn (36%). Badani byli w wieku od 18 do 70 lat.

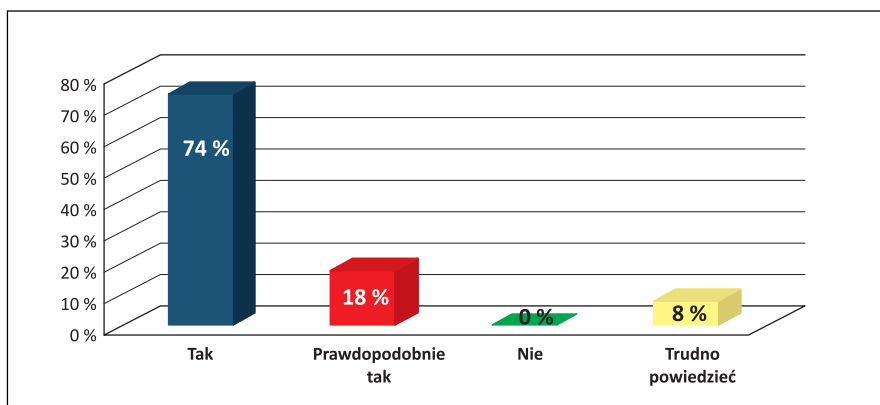
Spośród przebadanych osób uprawiających Nordic Walking 28% cierpiało na dolegliwości kardiologiczne (np. nadciśnienie, arytmia, przebyty zawał serca, problemy krążeniowe). Wśród ankietowanych jedna osoba chorowała na astmę (2%), jedna – na osteoporozę (2%) oraz jedna na depresję (2%). Dużą część osób dotyczyły zwyrodnienia kręgosłupa (26%) oraz zwyrodnienia stawów (20%). Badani z otyłością stanowili (22%). Trzy osoby miały cukrzycę (6%).

Jako narzędzie badawcze został zastosowany kwestionariusz ankiety własnej konstrukcji, zawierającej 20 pytań zamkniętych, związanych z aspektami treningu z Nordic Walking.

Wyniki

W wyniku przeprowadzonych badań stwierdzono, że żadna z badanych osób nie stwierdziła, że trening Nordic Walking nie wpływa na ich poprawę stanu zdrowia.

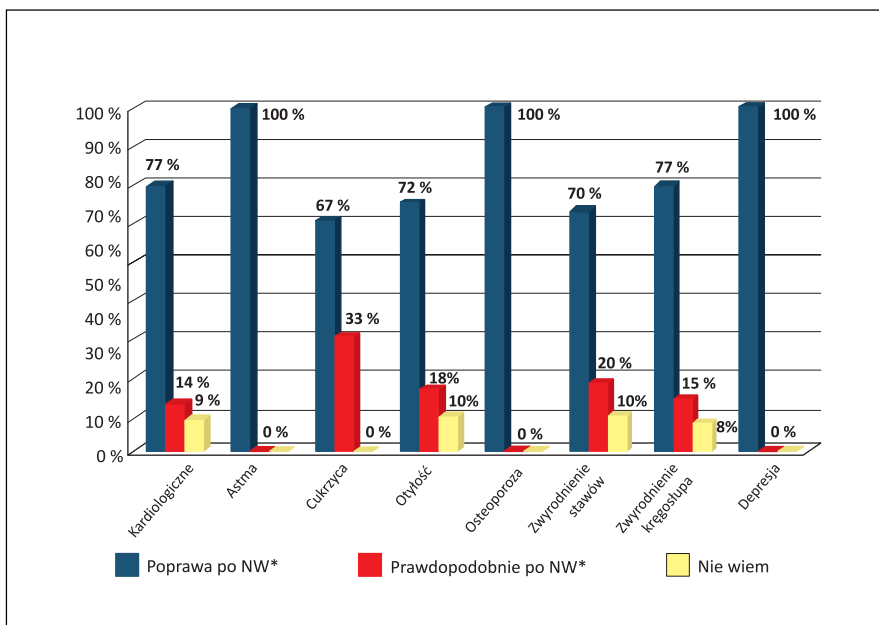
Wykres 1.
Czy Nordic Walking przyczynił się do poprawy stanu zdrowia?



Źródło: opracowanie własne.

Spośród badanych 74% uważało, że trening przyczynił się do poprawy stanu ich zdrowia, 18% uznało, że trening prawdopodobnie przyczynił się do poprawy zdrowia, 8% badanych nie miało zdania w tej kwestii.

Wykres 2.
Zależność pomiędzy schorzeniem występującym u badanego a poczuciem poprawy zdrowia



*NW – Nordic Walking.

Źródło: opracowanie własne.

Ankietowani cierpiący na schorzenia kardiologiczne w 77% stwierdzili, że Nordic Walking przyczynił się do poprawy ich stanu zdrowia. 14% z nich uważało, że prawdopodobnie wpłynął on na złagodzenie objawów choroby, natomiast 9% nie wiedziało (nie mogło stwierdzić na pewno), czy ta forma aktywności przyczyniła się do poprawy odczucia ich stanu zdrowia.

Wśród chorych na cukrzycę 67% badanych stwierdziło poprawę swojego stanu zdrowia, a 33% stwierdziło, że prawdopodobnie dzięki treningom z Nordic Walking nastąpiła poprawa zdrowia.

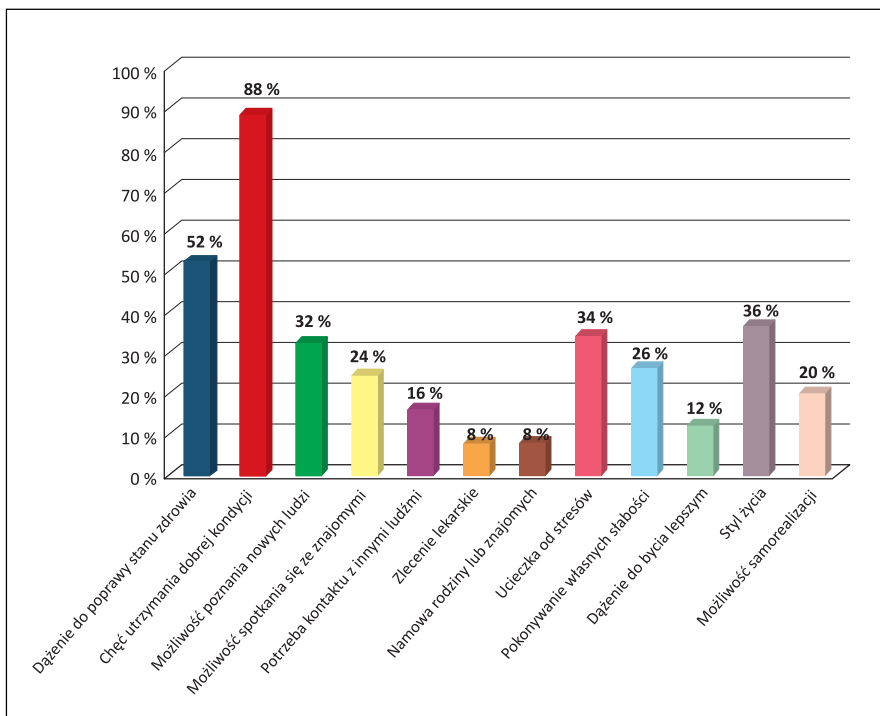
Wśród badanych cierpiących na zwyrodnienia stawów 70% twierdziło, że trening ten poprawia ich stan zdrowia, 20% uważało to za prawdopodobne, natomiast 10% nie miało pewności, czy ma to wpływ na ich zdrowie.

Podobnie u chorych cierpiących na zwyrodnienia kręgosłupa: 77% badanych stwierdziło poprawę po marszach z kijkami, 15% uważało, że praw-

dopodobnie to Nordic Walking wpłynął na odczucie poprawy, natomiast 8% nie posiadało zdania w tej kwestii.

W pozostałych jednostkowych przypadkach, tj. astmie, osteoporozie i depresji, ankietowani chorujący na te schorzenia zgodnie stwierdzili, że Nordic Walking poprawił ich stan zdrowia.

Wykres 3.
Powody podjęcia treningu Nordic Walking

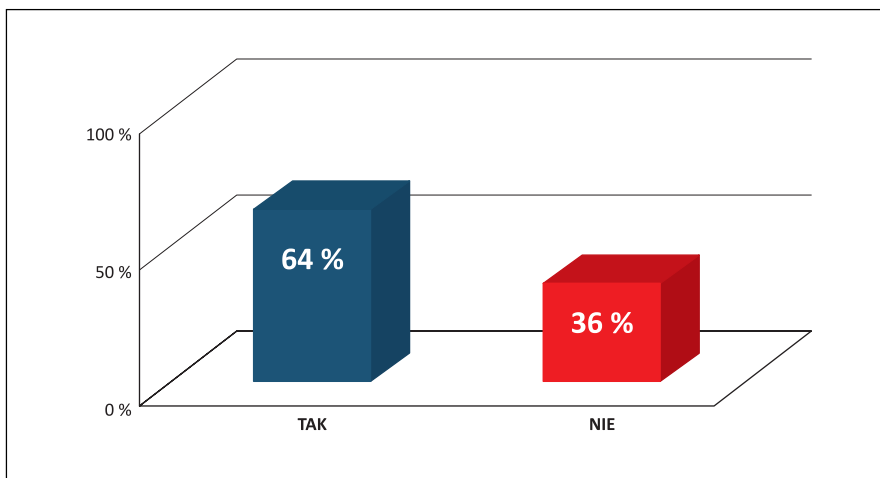


Źródło: opracowanie własne.

Weryfikując powody podjęcia przez badanych treningu Nordic Walking można stwierdzić, że ankietowani swój udział motywują przede wszystkim chęcią podtrzymania dobrej kondycji ogólnej (88%), dążeniem do poprawy swojego zdrowia (52%), stylem życia (36%), czy ucieczką od stresów. 32% ankietowanych robiło to z powodu możliwości poznania nowych osób, czy też możliwości spotkania się ze znajomymi (24%). 26% osób dzięki Nordic Walking pokonywało własne słabości. Nieco mniej badanych poprzez uprawianie tej dyscypliny sportu widziało możliwość samorealizacji (20%), czy potrzebę kontaktu z innymi ludźmi (16%). Niski odsetek odpowiedzi motywowanych był dążeniem do bycia lepszym (12%), namową rodziny czy znajomych (8%) oraz zaleceniem lekarskim (8%).

Wśród badanych nikt nie stwierdził, aby Nordic Walking wywołał negatywne skutki w ich funkcjonowaniu albo w jakikolwiek sposób wpłynął negatywnie na poczucie jakości życia.

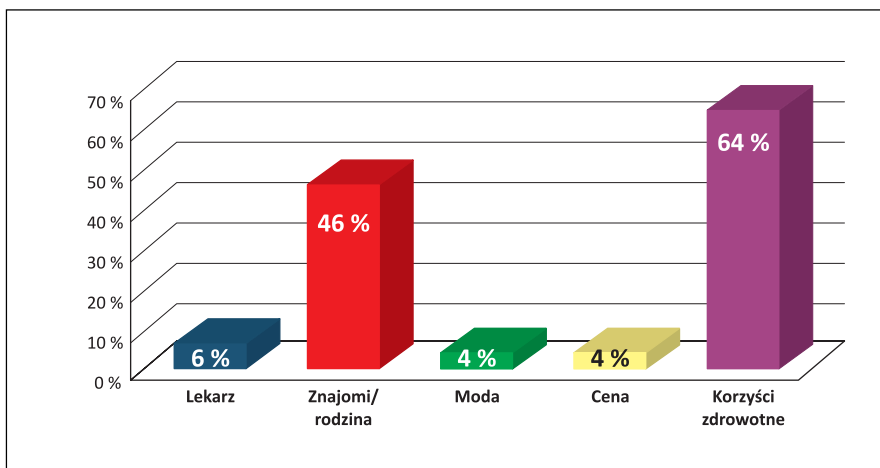
Wykres 4.
Korzystanie z pomocy instruktora



Źródło: opracowanie własne.

Wśród badanych większość osób (64%) korzystała podczas treningów z pomocy instruktora Nordic Walking.

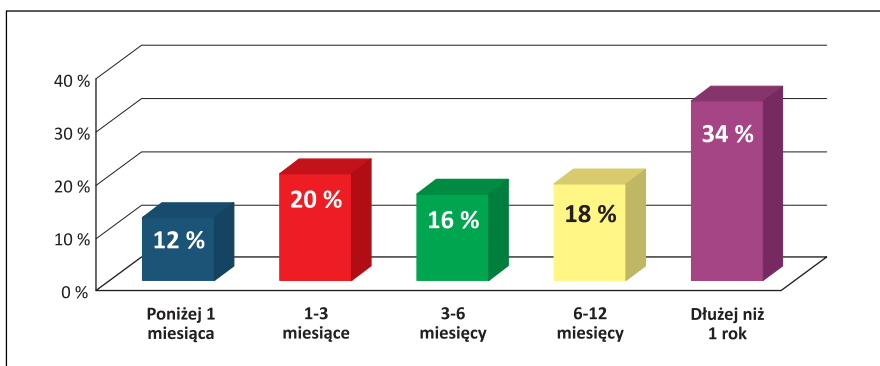
Wykres 5.
Czynniki wpływające na podjęcie treningu Nordic Walking



Źródło: opracowanie własne.

Ankietowani w większości stwierdzili, że do aktywności, jaką jest Nordic Walking, przekonali ich korzyści zdrowotne (64%). Nieco mniejszy wpływ wywarli znajomi lub rodzina (46%). Lekarz tę formę ruchu zalecił jedynie wśród 6% ankietowanych. Natomiast czynniki, takie jak współczesna moda (4%) i koszt zakupu kijków (4%), zdecydowanie najmniej przekonali badanych do podjęcia treningu Nordic Walking.

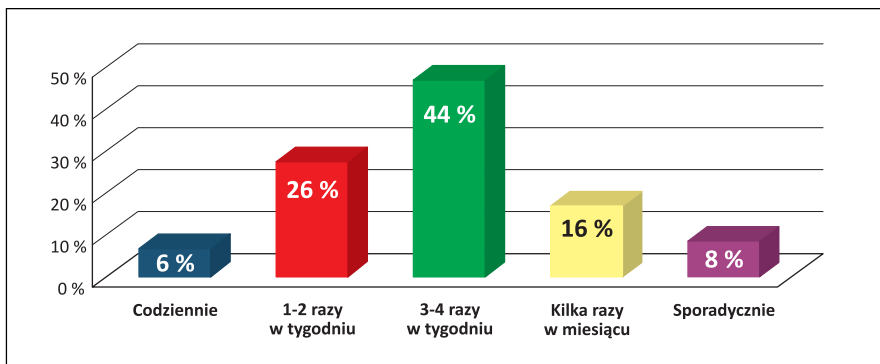
Wykres 6.
Czas realizacji treningu z Nordic Walking



Źródło: opracowanie własne.

Z badań wynika, że większa część ankietowanych uprawiała Nordic Walking dłużej niż rok. Dla 20% była to stosunkowo nowa forma aktywności, ponieważ zaczęli ją trenować 1-3 miesiące wcześniej (przed przyjazdem do uzdrowiska). 18% ankietowanych podejmowało treningi powyżej 6 miesięcy, natomiast 16% badanych trenowało z kijkami od 3-6 miesięcy. Najmniejszą grupę stanowiły osoby rozpoczynające trening z Nordic Walking tylko 12%.

Wykres 7.
Częstość treningu z Nordic Walking

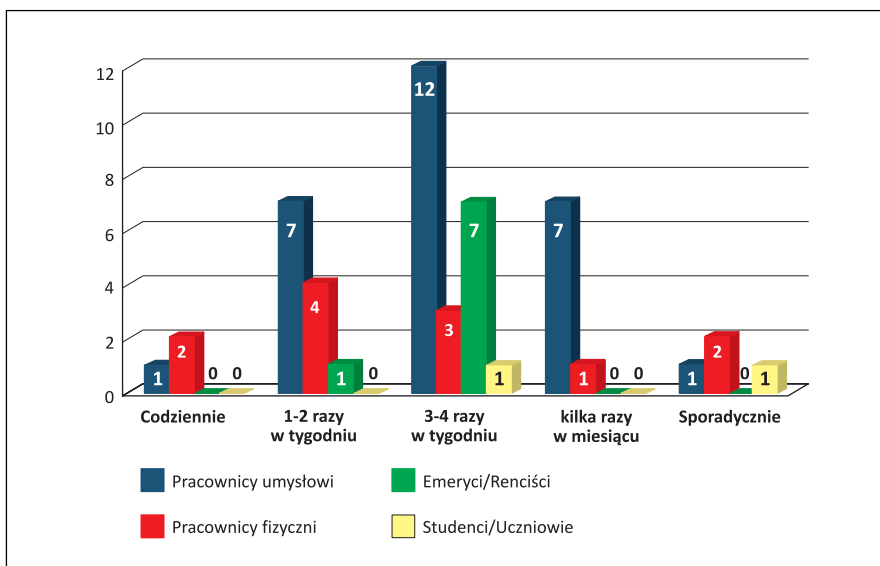


Źródło: opracowanie własne.

Ogółem badane osoby najczęściej trenowały z kijami 3-4 razy w tygodniu (44%), nieco rzadziej, bo 1-2 razy w tygodniu – 26% ankietowanych. Nordic Walking był uprawiany kilka razy w miesiącu przez 16% osób. Sporadycznie trenowało 8% badanych, natomiast najniższy odsetek osób podejmowało tę aktywność fizyczną codziennie (6%).

Zbadano, czy charakter pracy zawodowej wpływa na częstość podejmowania treningu Nordic Walking.

Wykres 8.
Częstość podejmowania treningu Nordic Walking a charakter pracy zawodowej

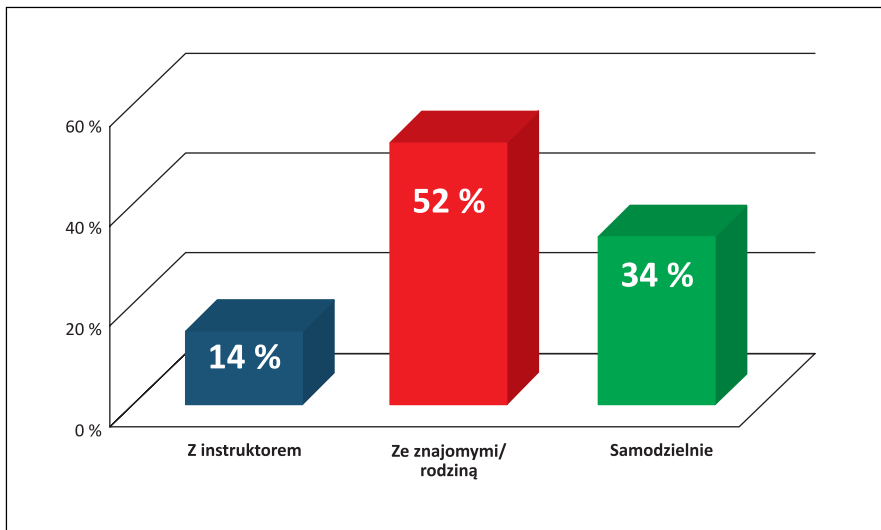


Źródło: opracowanie własne.

Osoby pracujące umysłowo najczęściej uprawiały Nordic Walking 3-4 razy w tygodniu (12 osób). 7 osób trenowało 1-2 razy w tygodniu. Tyle samo osób podejmowało tę aktywność kilka razy w miesiącu. Tylko jedna osoba wśród osób pracujących umysłowo maszerowała codziennie i jedna osoba – sporadycznie.

Wśród pracowników fizycznych najwięcej osób trenowało 1-2 razy w tygodniu (4 osoby), 3 osoby 3-4 razy w tygodniu, dwie osoby trenowały codziennie i dwie osoby robiły to sporadycznie. Jedna osoba deklarowała, że uprawia Nordic Walking kilka razy w miesiącu. Emeryci czy renciści najczęściej uprawiali Nordic Walking 3-4 razy w tygodniu (7 osób), natomiast jedna osoba 1-2 razy w tygodniu. Na dwóch studentów/uczniów jeden trenował Nordic Walking 3-4 razy w tygodniu, natomiast drugi – sporadycznie.

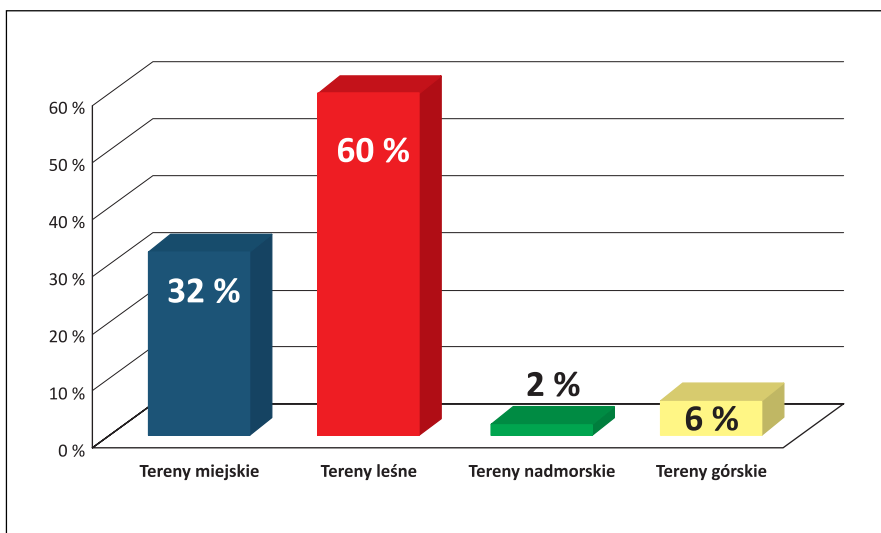
Wykres 9.
Osoby, z którymi najchętniej trenują badani



Źródło: opracowanie własne.

Nieco ponad połowa ankietowanych (52%) najchętniej uprawiała Nordic Walking ze znajomymi lub rodziną. 34% osób najchętniej maszerowało bez towarzystwa, natomiast 14% w asyście instruktora.

Wykres 10.
Najczęstsze miejsca treningu

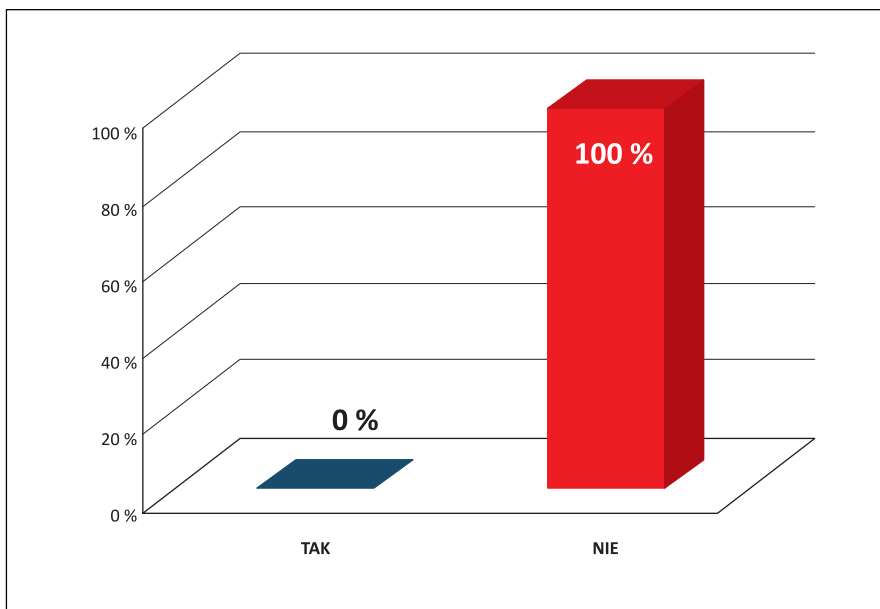


Źródło: opracowanie własne.

Najczęstszym miejscem do uprawiania Nordic Walking były dla ankietowanych tereny leśne (60%). Wskazane przyczyny podejmowania aktywności na tym terenie: poczucie zdrowego powietrza, relaksujące otoczenie (zieleń, odgłosy przyrody), brak poczucia nudy podczas marszu, możliwość treningu w większej grupie i inne. Znacznie mniej badanych (32%) wskazało, że trenuje na terenach miejskich typu parki, specjalnie przygotowane ścieżki itp. Wskazane przyczyny podejmowania aktywności na tym terenie to: poczucie anonimowości, poczucie, że w środowisku wiejskim ich aktywność narażałaby ich samych na śmieszność, brak odpowiednich miejsc do trenowania w swoim otoczeniu, doskonale przygotowanie tras treningowych w mieście, możliwość pomocy fachowca (instruktora), większa liczba osób trenujących i inne. 6% ankietowanych trenowało z kijkami na terenach górskich. Wskazane przyczyny podejmowania aktywności na tym terenie to: możliwość większego obciążenia organizmu (poczucie „im więcej tym lepiej”), walory środowiska, relaksujące otoczenie, miłość do gór. Tylko 2% realizowało trening na terenach nadmorskich. Wskazane przyczyny podejmowania aktywności na tym terenie: walory klimatyczne, relaksujące otoczenie.

Ocenię poddano, czy podczas treningów Nordic Walking wystąpiły kontuzje w obrębie układu ruchu.

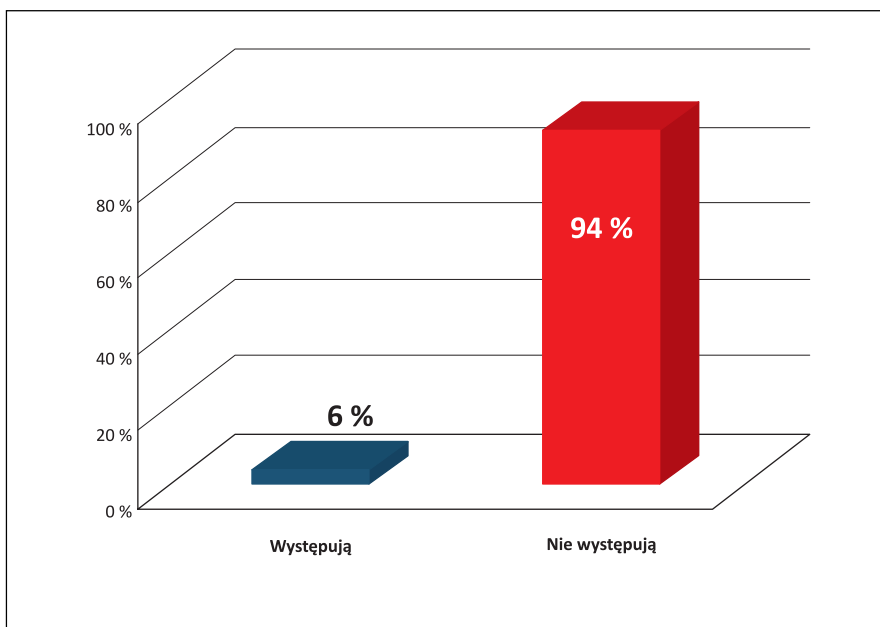
Wykres 11.
Wystąpienie kontuzji podczas treningu



Źródło: opracowanie własne.

Wszyscy ankietowani stwierdzili, że nie doznali żadnych kontuzji podczas uprawiania Nordic Walking.

Wykres 12.
Bariery do treningu w ocenie badanych

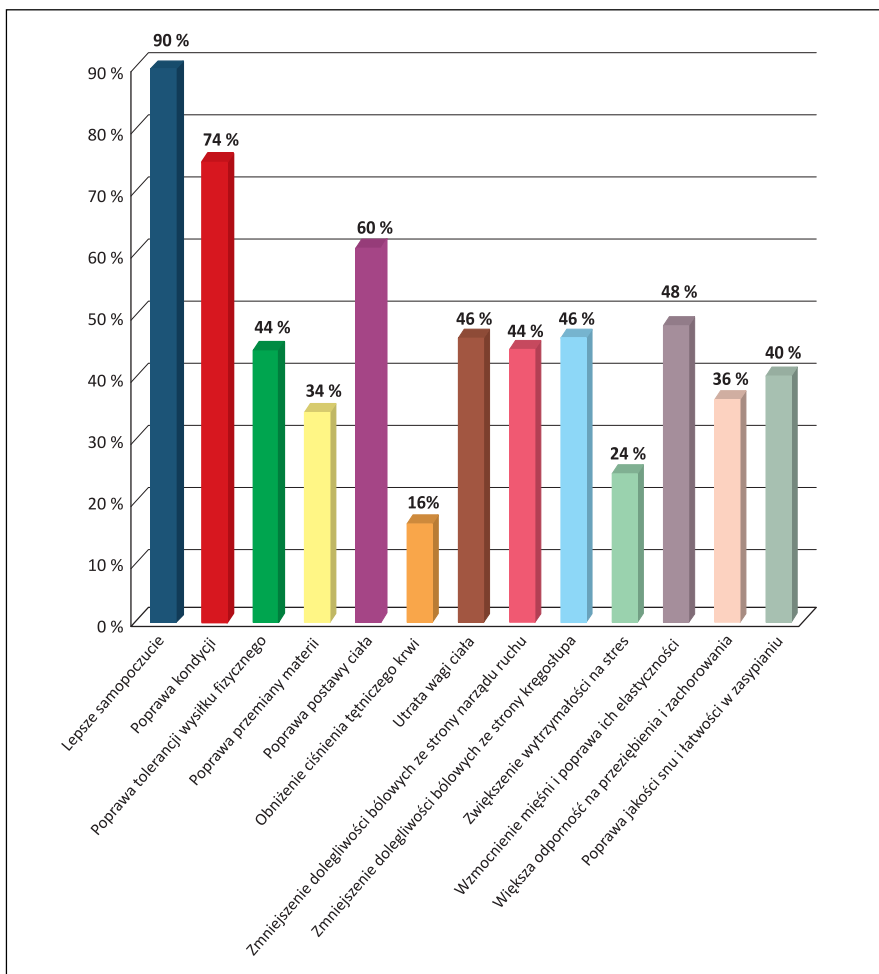


Źródło: opracowanie własne.

W znacznej większości (94%) badani stwierdzili, że nie ma barier do uprawiania Nordic Walking. Natomiast zdaniem 6% ankietowanych takie bariery istnieją. Wśród opinii, jakie wyrażali badani na ten temat, znajdowały się m.in. skrępowanie przed otoczeniem i znajomymi, brak odpowiednich warunków atmosferycznych oraz brak towarzystwa innych trenujących. Wynik ten jest zaskakujący dla autorów pracy w związku z faktem, iż 32% badanych wskazało parki i ścieżki jako miejsca treningu na terenach miejskich, (por. wyk. 10). A zatem grupa ta dostrzegła bariery w swoim otoczeniu (środowiskowe, społeczne). Jednakże, po zmianie środowiska na inne, większość barier została w odczuciu badanych zniwelowana lub nie miała dla nich znaczenia.

Analizie poddano udzielone odpowiedzi na pytanie, jakie pozytywne skutki odczuwają badani w związku z treningiem Nordic Walking. Pokazuje ono, jaki wpływ na poczucie zdrowia badanych ma uprawianie marszu nordyckiego.

Wykres 13.
Pozytywne odczucia badanych uprawiających Nordic Walking



Źródło: opracowanie własne.

Lepsze samopoczucie pojawiło się u 90% badanych. U 70% badanych, w ich ocenie, poprawie uległa kondycja fizyczna. 60% badanych uważało, że trening Nordic Walking poprawił im postawę ciała. Wzmocnienie mięśni i poprawa ich elastyczności nastąpiła w ocenie 48% badanych. 46% badanych stwierdziło utratę masy ciała. Zmniejszenie dolegliwości bólowych ze strony narządu ruchu i kręgosłupa po rozpoczęciu treningów Nordic Walking stwierdziło odpowiednio 44% i 46% osób. 44% ankietowanych odczuło poprawę w zakresie tolerancji wysiłku fizycznego (tzn. mogli dłużej realizować wysiłek w porównaniu z okresem, kiedy nie trenowali Nordic Walking). U 40% respondentów nastąpiła poprawa ja-

kości snu, co przejawiało się w ich ocenie większą łatwością zasypiania, brakiem incydentów wybudzania ze snu oraz poczuciem wypoczęcia po przebudzeniu i łatwością w zasypianiu. 36% badanych twierdziło, że dzięki treningom Nordic Walking zwiększyła się u nich odporność na przeziębienia i zachorowania, co skutkowało spadkiem lub brakiem zachorowania/przeziębienia. Poprawę przemiany materii stwierdziło 34% badanych (np. zmniejszenie zaparć lub ich brak, zmniejszenie bólów brzucha po posiłku, wzdęcia itp.). 24% osób stwierdziło, iż zwiększyła się ich odporność na stres. Obniżenie ciśnienia tętniczego stwierdzono u 16% ankietowanych.

Dyskusja

Przeprowadzone badania dały podstawę do analizy wybranych aspektów realizowania aktywności fizycznej Nordic Walking. Zebrano wyniki w różnych grupach wiekowych oraz zawodowych. Jest to forma aktywności fizycznej możliwa do realizacji niezależnie od wieku¹³. Po przeanalizowaniu uzyskanych wyników stwierdzono, iż wszystkie osoby zaobserwowały u siebie korzystne zmiany w związku z rozpoczęciem treningu marszowego. Taka forma aktywności wpływa na subiektywną ocenę poprawy zdrowia i wielu parametrów jakości życia, co znajduje potwierdzenie w innych badaniach z tego zakresu¹⁴.

Największy odsetek osób w subiektywnej ocenie poprawy stanu zdrowia dotyczył badanych z chorobami kardiologicznymi, kręgosłupa i chorobami zwyrodnieniowymi stawów obwodowych.

Najczęstszym powodem podejmowania aktywności Nordic Walking była chęć utrzymania dobrej kondycji fizycznej, co można zaobserwować również w pracach innych badaczy tej tematyki¹⁵. Część badanych, podejmując trening nordycki, kierowało się chęcią poprawy kondycji. Czynnikiem, który w najmniejszym stopniu motywował osoby badane do podjęcia takiej aktywności, były zalecenia lekarza i bliskich z otoczenia. Wyniki ankiet ukazują, iż podjęcie treningu wpływa pozytywnie na kształtowanie więzi międzyludzkich, czego dowodzą również inne badania innych autorów¹⁶.

¹³ B. Stankiewicz, A. Majchrowski, W. Żukow, *Nordic Walking ...*, op.cit.

¹⁴ M. Guszkowska, A. Kozdroń, *Wpływ ćwiczeń fizycznych na stany emocjonalne kobiet w starszym wieku. Gerontologia Polska*, tom 17, nr 2, s. 71 i n.

¹⁵ B. Dix, K. Görner, M. Błęńska, J. Kortas, W. Żukow W., *Nordic Walking jako forma...*, op. cit.

¹⁶ M. Siedlikowska, *Nordic Walking...*, op.cit.

Czynnikami, które były najważniejsze aby rozpocząć trening, to przede wszystkim korzyści zdrowotne, najsłabszymi motywatorami były natomiast trendy mody lub niska cena przedsięwzięcia. Pomoc instruktora dla większości ankietowanych była potrzebna. Znaczna część badanych korzystała z pomocy instruktora przed rozpoczęciem treningów, czasem też w trakcie. Podobne konkluzje wskazują w swoich badaniach Dix B. i Wsp¹⁷.

Osoby trenujące Nordic Walking w większości realizowały go 3-4 razy w tygodniu. Najmniejszą grupę stanowiły osoby uprawiające dyscyplinę codziennie.

Osoby pracujące umysłowo w większości, względem innych grup zawodowych, trenowały z większą intensywnością. Najwięcej badanych ćwiczyło 3-4 razy w tygodniu. Najmniejszą aktywnością w tym zakresie wykazywali się studenci/uczniowie. Emeryci natomiast realizowali wysiłek najczęściej 3-4 razy w tygodniu. Pracownicy fizyczni najczęściej obierali częstotść treningu 1-2 razy w tygodniu.

Najczęściej wybieranymi miejscami treningu były tereny leśne. Jest to wniosek, który prezentowany jest także w innych badaniach¹⁸. Część osób, które na co dzień zamieszkiwała tereny wiejskie, trenowała w warunkach miejskich, także w parkach i na specjalnie do tego celu przygotowanych ścieżkach. Jakkolwiek tereny wiejskie wydają się doskonałym miejscem do krzewienia kultury fizycznej, to w badanej grupie motywacją do wyboru właściwego miejsca były nieodpowiednio przygotowane tereny wiejskie, brak możliwości wsparcia ze strony instruktora i bariery psychologiczno-społeczne leżące po stronie osób trenujących (lęk przed niekorzystnym odbiorem otoczenia).

Podczas treningów nie dochodziło do kontuzji. Nikt z badanych nie doznał urazu, ani innych negatywnych zdarzeń świadczących o niekorzystnym wpływie treningu na organizm. Wyniki wskazują, że jest to sport praktycznie dla każdego. Nieliczni badani wskazywali na skrępowanie względem otoczenia, brak właściwych warunków atmosferycznych, czy brak współćwiczących do treningów.

W związku z treningami Nordic Walking badani subiektywnie ocenili poprawę w zakresie wybranych wskaźników zdrowia. Poprawę różnych aspektów funkcjonowania organizmu człowieka potwierdzają wyniki analiz innych autorów¹⁹. Za najwyższą ocenę uznano: lepsze samopoczucie, poczucie lepszej kondycji fizycznej, poczucie poprawy postawy ciała, poczucie wzmocnienia i zwiększenia elastyczności mięśni. Znaczna liczba bada-

¹⁷ B. Dix, Görner, M. Błęńska, J. Kortas, W. Żukow W., *Nordic Walking jako forma...* op. cit.

¹⁸ Ibidem.

¹⁹ K. Wiśniewska-Roszkowska, *Medycyna...*, op.cit.

nych wskazała na zmniejszenie dolegliwości bólowych ze strony narządu ruchu, subiektywną poprawę tolerancji wysiłku fizycznego, poprawę jakości snu (przejawiającą się m.in. łatwością w zasypianiu, mniejszą liczbą wybudzeń ze snu i poczuciem pełnego wypoczęcia po przebudzeniu), wzrost odporności na przeziębienia oraz zachorowania. Niewielu z badanych podało, że marsz z kijkami zwiększył ich wytrzymałość na stres.

W innym ujęciu wykazały ten fakt wyniki badań Szczepańskiej-Gierachy i wsp. oraz inni autorzy²⁰. Przeprowadzone badania ankietowe dowodzą tego, że Nordic Walking mogą uprawiać ludzie w różnym wieku, bez względu na poziom sprawności fizycznej²¹.

Autorzy pracy nadmieniają, że niniejsze badania posiadają jedynie charakter pilotażowy. W przyszłości, zostaną one rozszerzone o badania obiektywne, co pozwoli na porównanie uzyskanych wyników parametrów zdrowia z faktyczną, mierzalną oceną wybranych wskaźników decydujących o zdefiniowaniu dobrego zdrowia.

Wnioski

1. Nordic Walking jest dyscypliną dla różnych grup wiekowych.
2. Trening Nordic Walking przyczynia się do poprawy zdrowia niezależnie od współistniejących dolegliwości. Czynnikiem najbardziej motywującym do podjęcia treningów jest przekonanie o poprawie stanu zdrowia. Zalecenia lekarskie czy też osób trzecich nie przekładają się na podjęcie treningów.
3. Najczęstszymi pozytywnymi skutkami treningu Nordic Walking są: uzyskanie lepszego samopoczucia oraz poprawa kondycji ogólnej.
4. Najczęstszymi powodami podjęcia treningu Nordic Walking są chęć utrzymania dobrej kondycji i dążenie do poprawy stanu zdrowia.
5. Nordic Walking jest bezkontuzyjną formą aktywności.
6. Nordic Walking jest formą aktywności dedykowaną każdej grupie wiekowej.
7. Charakter pracy zawodowej wykazuje związek z częstotliwością treningów. Pracownicy umysłowi chętniej podejmują wysiłek nordycki.
8. Nordic Walking jest formą aktywności, która może być realizowana z powodzeniem przez każdego.

²⁰ J. Szczepańska-Gieracha, I. Malicka, M. Figuła, J. Rymaszewska, M. Woźniewski, *Wpływ ośmiotygodniowego treningu nordic walking na jakość życia kobiet po mastektomii*, *Onkologia Polska*; 2010; 13(1), s. 90 i n.

²¹ P. Wróblewski Piotr, *Nordic Walking...* op.cit.

Grzegorz Gałuszka, doktor nauk medycznych. Afiliacja: Wyższa Szkoła Ekonomii, Prawa i Nauk Medycznych im. Edwarda Lipińskiego w Kielcach. Wydział Nauk o Zdrowiu (College of Economics, Law and medical sciences for them. of Edward Lipiński in Kielce. Department of Health Sciences.

Renata Gałuszka, doktor nauk medycznych. Afiliacja: Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach. Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu (Jan Kochanowski University in Kielce. Department of Medical and Health Sciences).

Bibliografia

1. Arem T. Nordic Walking. Ruszaj swoje ciało. Wydawnictwo MT Biznes. Warszawa 2008.
2. Dix B., Görner K., Błęńska M., Kortas J., Zukow W. Nordic Walking jako forma aktywności dla ludzi w różnym wieku. *Journal of Health Science* 2013; 3; 71-92.
3. Gałuszka R., Gałuszka G., Subiektywna ocena własnego stanu zdrowia z uwzględnieniem aktywności ruchowej wśród studentów fizjoterapii. *Kwartalnik Ortopedyczny*. Nr 1/2006. s. 26-28
4. Greczner T. Jak dbać o kondycję? Rola aktywności fizycznej w wieku 50+. Biblioteka Nestora. Wrocław 2009.
5. Guskowska M, Kozdroń A. Wpływ ćwiczeń fizycznych na stany emocjonalne kobiet w starszym wieku. *Gerontologia Polska*, tom 17, nr 2, 71-78
6. Hagner-Derengowska M., Dylewski M., Pyskir M., Kitschke E., Hagner W. Subiektywna ocena skuteczności dziesięciotygodniowej terapii treningowo-rehabilitacyjnej Nordic Walking na indeks bólu u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów biodrowych. *Kwartalnik Ortopedyczny* 2012; 1: 43-52.
7. Łukasik A., Barylski M., Irzmański R. Rehabilitacja osób w wieku podeszłym – terapia z wyboru dla starzejącego się społeczeństwa. *Geriatrics* 2011; 5: 315-323.
8. Ochman M., Jastrzębski D., Wojarski J., Żegleń S., Kowalski K., Wyrwoł J, Lutogniowska W., Maksymiak M., Książek B., Margas A., Małota R., Kubicki P., Ziора D., Kozielski J. Nordic walking jako nowy model rehabilitacji oddechowej pacjentów kwalifikowanych do transplantacji płuc – wstępne wyniki. *Kardiologia i Torakochirurgia Polska* 2010; 7 (4): 452-457
9. Ogonowska-Słodownik A. Ocena wybranych form aktywności fizycznej osób starszych – badania pilotażowe. *Postępy Rehabilitacji* 2012; 2: 23-28.
10. Piech K., Raczyńska B. Nordic Walking – wszechstronna aktywność fizyczna. *Pol. J. Sport Tourism* 2010; 17: 69-78.

11. Posłuszny M., Lapina S. Zapobieganie starzeniu przez rekreację. Zeszyty Naukowe Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu 2011; 6: 9-16.
12. Potoczek M. Zastosowanie Nordic Walking w rehabilitacji. Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja 2010; 10: 54-57.
13. Prusik K., Zaporozhanov V., Prusik K., Gomer K. Rekreacyjne uprawianie Nordic walking a jakość życia osób w wieku 60-70 lat. Psychologia Ta Mediko-Biologiczni Problemi Fizičnogo Vihovanna 2010; 9: 115-117.
14. Siedlikowska M. Nordic Walking w opinii uczestników zajęć. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego 2012; 771: 187-196.
15. Stankiewicz B., Majchrowski A., Zukow W. Nordic Walking jako alternatywna forma rekreacji ruchowej. Journal of Health Sciences 2013; 3: 109-126
16. Szczepańska-Gieracha J., Iwona Malicka I., Marta Figuła M., Joanna Rymaszewska J., Woźniewski M. Wpływ ośmiotygodniowego treningu nordic walking na jakość życia kobiet po mastektomii Onkol. Pol. 2010, 13, 1: 15-20.
17. Wiśniewska-Roszkowska K.: Medycyna w walce ze starością, Wiedza i zdrowie, PZWL Warszawa 1972, s. 9 -11.8.
18. Wolańska T. i wsp.: Sport dla wszystkich w cyklu życia, Wychowanie fizyczne i sport, Warszawa 1998, t. XLII, 2, s. 3-23.
19. Wróblewski Piotr. Nordic Walking. Pascal 2010.

Nordic Walking – the motor activity as the form of the hygienic lifestyle Summary

Leading the hygienic determined also lifestyle with healthy lifestyle, an efficiency of functioning and an ability of the man to perform social roles chosen by oneself are one of determinants. A statement is a purpose of the work whether systematically planted Nordic Walking affects the health and the physical fitness. Results. Nordic Walking is a form of the motor activity which is directed at the very wide circle exercising, diversified under the ancient as well as efficiency account. Practising that kind of sport has a significant impact on health of the man. He is excellent agent of the forming of interpersonal bonds. Conclusions. The Nordic Walking training is contributing to the improvement in the medical condition in all diseases from which respondents are suffering. It is sport not causing injury. A sense of well-being and an improvement in the condition are a positive effect of the training.

Keywords: physical activity, health, Nordic Walking.