

Aktywność ruchowa osób starszych



Nordic Walking

Agnieszka Kwiatkowska – II rok USM

Proces starzenia

- Spadek beztłuszczowej masy ciała, wzrost procentowej zawartości tkanki tłuszczowej,
- Spadek siły mięśniowej,
- Spadek elastyczności mięśni, ścięgien i więzadeł,
- Spadek gęstości i wytrzymałości kości,
- Występowanie zmian zniekształcająco – wytwórczych stawów
- Obniżanie się wydolności tlenowej

Proces starzenia

- Zmiany w poszczególnych narządach ustroju ludzkiego są istotną przyczyną
 - niepełnosprawności
 - uzależnienia od osób trzecich

Pomyślne starzenie się

- Uzyskanie zadowalającego stanu zdrowia
- Utrzymanie niezależności finansowej
- Utrzymanie więzów rodzinnych
- Możliwość samorealizacji

Aktywność fizyczna

- Aktywność rekreacyjna
 - ukierunkowana na zdrowie
- Aktywność prewencyjna
 - ukierunkowana na prewencję chorób
- Aktywność leczniczo – rehabilitacyjna

Aktywność fizyczna - cele

- Zwalnianie procesów starzenia
- Utrzymanie sprawności funkcjonalnej
 - samoobsługa
 - lokomocja
 - niezależność gospodarcza
- Uniezależnienie od otoczenia

Całkowita dzienna aktywność fizyczna człowieka

- Aktywność w czasie pracy zawodowej
- Aktywność czasu wolnego
- Codzienne czynności

Program aktywności fizycznej osób starszych

- Ćwiczenia wytrzymałościowe
 - 2 razy w tygodniu po min. 20 min
- Ćwiczenia siłowe
 - 2 razy w tygodniu po 20 min
- Ćwiczenia rozciągające, równoważne, koordynacyjne
 - Codziennie po 5 – 10 min

Nordic Walking - definicja

- Forma aktywności ruchowej w terenie, polegająca na marszu z wykorzystaniem kijków zaadaptowanych z narciarstwa biegowego

Nordic Walking - historia

- Wymyślony w Finlandii przez narciarzy biegowych jako letnia alternatywa uprawianej przez nich dyscypliny sportu
- Rozwój NW po 1997 roku jako nowej dyscypliny sportu i formy rekreacji

Nordic Walking - funkcje

- Wymusza zaangażowanie górnych części ciała i aktywizuje do pracy mięśnie, które są pasywne podczas zwykłego chodu
- Powoduje częściowe (ok. 10%) odciążenie w pracy kończyn dolnych, które podczas zwykłego chodu mogą być nadmiernie eksploatowane

Nordic Walking - zalety

- konsumuje około **400 kcal/godz.**
 - w porównaniu z **280 kcal/godz.** podczas normalnego marszu
 - **konsumpcja energii wzrasta** podczas używania kijków przeciętnie o **20%** w porównaniu ze zwykłym marszem bez kijków; możliwy jest **wzrost** konsumpcji energii aż do **46%** (badania Instytutu Coopera, 2002)
- **tętno** jest o **5-17** uderzeń na minutę wyższe
 - **130/min** w normalnym marszu to w Nordic Walking **147/min** to jest wzrost o **13%**

Nordic Walking - zalety

- **zmniejsza** napięcie mięśniowe oraz ból w okolicach szyi i obręczy barkowej
- **zwiększa** ruchomość szyi i kręgosłupa
- angażuje niemal **90% wszystkich mięśni**, najmocniej mięśnie kończyn górnych, klatki piersiowej, brzucha, pośladków i kończyn dolnych

Nordic Walking - zalety

- **nie obciąża** dodatkowo stawów i kolan, **redukując** to obciążenie (około **5kg odciążenia** z każdym wbiciem kijka w podłoże)
- poprawia ogólne samopoczucie i komfort psychiczny
- kijki **zwiększają bezpieczeństwo** na śliskich nawierzchniach

Nordic Walking - zalety

- Trenuje 4 główne formy wymagań motorycznych: wytrzymałość, siłę, ruchliwość i koordynację.
- NW poprzez aktywne stosowanie pomocniczych mięśni oddychania podnosi zaopatrzenie w tlen całego organizmu.
- Zapewnia wysoką wymianę energii przy regularnym oddychaniu: częstotliwość bicia serca pozwala przy umiarkowanym tempie na optymalne spalanie tłuszczu.
- NW jest optymalnym kardiotreningiem do redukcji masy ciała.

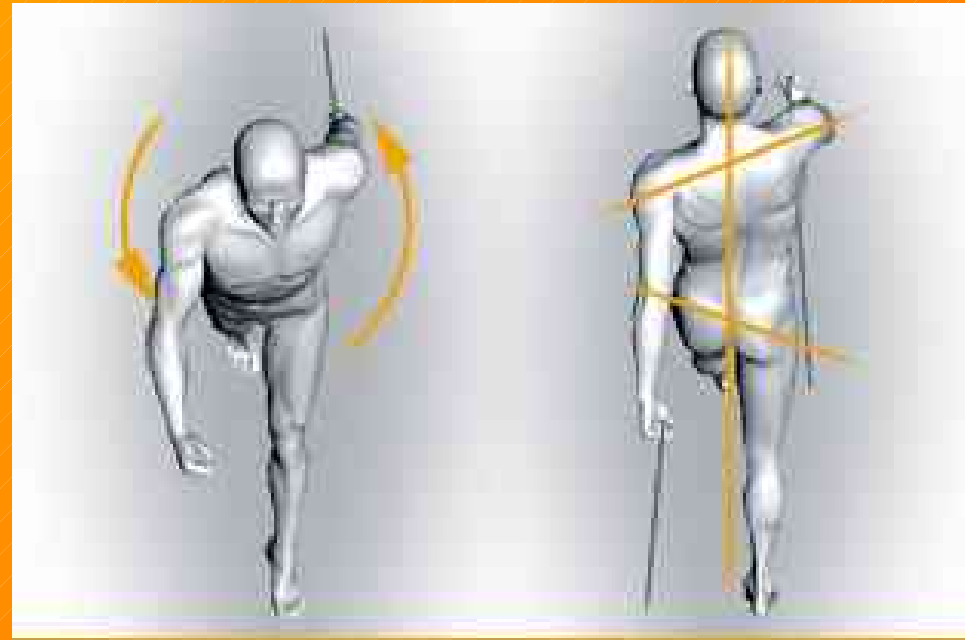
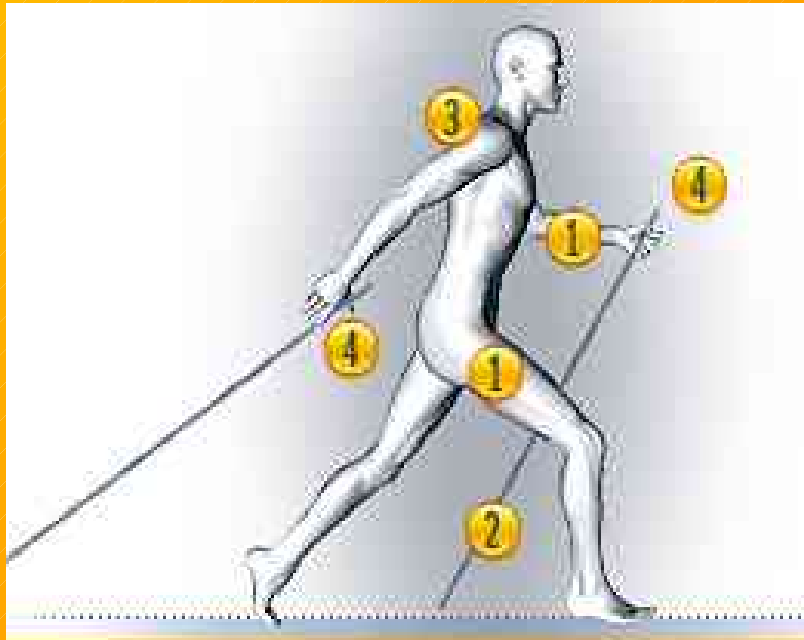
Nordic Walking - zalety

- Wzmacnia system immunologiczny.
- Obniża hormony stresu.
- Obniża wartości tłuszczowe krwi i LDL cholesterol.
- Zmniejsza rezystencję insulinową, zapobiega cukrzycy
- Wzmacnia kości, zmniejsza ryzyko osteoporozy.
- Poprawia sprawność układu krążenia.

Nordic Walking - technika

- Prawidłowy, naprzemianstronny, naturalny rytm chodu
- Pochylenie całego ciała do przodu bez zgięcia w stawach biodrowych
- Wydłużenie kroku
- Ręka prowadzona możliwie blisko tułowia
- Kijek stawiany pod kątem ostrym do podłoża (nigdy pod kątem prostym) – **długość kijka = 0,68 x wzrost**
- Tułów wykonuje naprzemianstronną rotację wokół osi środkowej ciała

Nordic Walking - technika



Nordic Walking - trening

- Rozgrzewka (10 – 15 min)
 - Kilkuminutowy marsz w wolnym tempie
 - Seria ćwiczeń rozgrzewających i rozciągających
- Marsz (30 – 60 min)
- Ćwiczenia rozciągające i uspokajające (10 min)
 - Bez przekraczania granicy bólu
 - Wytrzymać każde rozciąganie ok. 20 – 30 sek.

Nordic Walking - trening

- Intensywność dobierana w zależności od stanu fizycznego, zdrowia i możliwości uczestnika
 - 55 – 64% HRmax (niska tolerancja wysiłku)
 - 70 – 85% HR max (dobra tolerancja wysiłku)
- Częstotliwość ćwiczeń odwrotnie proporcjonalna do intensywności
- Marsz ciągły lub trening interwałowy

Przykładowe ćwiczenia



Przykładowe ćwiczenia



Nordic Walking - wskazania

- Usprawnianie osób starszych
- Przewlekłe zespoły bólowe kręgosłupa
- Choroba zwyrodnieniowa stawów
- Neuropatie
- Mialgie
- Rehabilitacja kardiologiczna
- Rehabilitacja po zabiegach ortopedycznych

„Każdy kto chodzi może uprawiać **Nordic Walking**, ponieważ jest on zaprojektowany dla **każdego poziomu sprawności, płci i wieku**”

Arvonen. S

