

# Materiał pomocniczy dla nauczycieli kształcących w zawodzie:

## OPIEKUN OSOBY STARSZEJ

przygotowany w ramach projektu „Praktyczne kształcenie nauczycieli zawodów branży hotelarsko-turystycznej”

### Priorytet III. Wysoka jakość systemu oświaty

Poddziałanie 3.4.3 Upowszechnienie uczenia się przez całe życie – projekty konkursowe





# Promocja zdrowia jako metoda integracji społecznej i poprawy funkcjonowania fizycznego.

## Trening Nordic Walking



# NORDIC WALKING REHABILITACJA

- **KARDIOLOGIA**
- **NEUROLOGIA**
- **PSYCHIATRIA**
- **ORTOPEDIA**
- **REUMATOLOGIA**
- **PEDIATRIA**
- **CHOROBY  
WEWNĘTRZNE**
- **GERIATRIA**





# NORDIC WALKING - KARDIOLOGIA

## 1. ZAPOBIEGANIE

- Obciążenie ciśnienia
- Obniżenie poziomu LDL „złego cholesterolu”, trójglicerydów, cholesterolu całkowitego
- Poprawa wydolności układu sercowo - oddechowego (Hrmax,śred, VO2max,)
- obniżenie masy ciała/poprawa jakości składu ciała poprzez wzrost wydatku energetycznego.

## 2. REHABILITACJA POSZPITALNA

- Usprawnianie pacjentów po zawale mięśnia sercowego
- Usprawnianie pacjentów po zabiegach operacyjnych



---

# **NORDIC WALKING – NEUROLOGIA I PSYCHIATRIA**

---

## **1. ZAPOBIEGANIE**

- Udar mózgu
- migrena szyjnopochodna
- Dyskopatia
- Depresja

## **2. REHABILITACJA**

- Usprawnianie pacjentów z łagodnymi niedowładami
- Likwidacja napięć mięśniowych
- Wspomaganie terapii w depresji



# NORDIC WALKING - ORTOPEDIA

## 1. ZAPOBIEGANIE

- Osteoporoza
- Dyskopatia
- Ból pleców
- Zmiany zwyrodnieniowe
- Ograniczenia ruchomości  
różnego pochodzenia

## 2. REHABILITACJA

- Usprawnianie pacjentów w dyskopatiach i  
innych dolegliwościach kregosłupowych
- usprawnianie pacjentów z dużymi zmianami  
zwyrodnieniowymi kolan i bioder.
- Usprawnianie pooperacyjne



# **NORDIC WALKING W CHOROBYCH INTERNISTYCZNYCH I GERIATRII**

## **1. ZAPOBIEGANIE**

- Przedwczesne starzenie
- Cukrzyca
- Nadciśnienie
- Osteoporoza
- Zaburzenia hormonalne
- Otyłość

## **2. REHABILITACJA**

- Usprawnianie pacjentów chorych na cukrzycę
- Leczenie nadciśnienia
- Leczenie otyłości
- Pomoc w rzuceniu palenia



**Nordic Walking** jest treningiem wykorzystującym wszystkie partie mięśniowe. Wspomnieć należy, iż trening ten pomaga w rozwoju głównych form motorycznych czyli: **ruchu, siły, koordynacji i wytrzymałości.**





# Nordic Walking

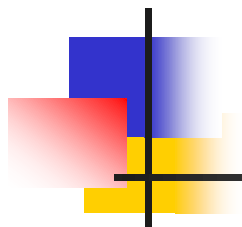
---

stworzony jest dla osób w każdym przedziale wiekowym oraz różnym stopniem zaawansowania sprawności fizycznej i zdrowotnej.

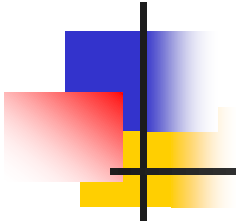


## **Nordic Walking powoduje większe zużycie energetyczne, co sprzyja lepszemu przepływowi naczyniowemu.**

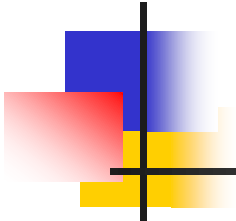
Przy treningu Nordic Walking dochodzi przeciętnie do spalenia około **400cal/1h** podczas gdy w czasie normalnego chodzenia spalamy około 280cal/1h.



**Nordic Walking** jest formą bardzo korzystną dla osób, które mają przeciwwskazane z punktu widzenia medycznego formy aktywności jak jogging czy biegi, a więc śmiało możemy stwierdzić, iż chodzenie z kijkami jest bardziej efektywne niż bez nich.



Ostatnie badania wykazały korzystne efekty w przypadku bolesnego barku, jest on bardzo powszechny w naszym coraz bardziej skomputeryzowanym społeczeństwie, ponieważ **znosi ból i napięcie mięśniowe w okolicy szyi i obręczy barkowej.**



---

**Nordic Walking** poprzez zastosowanie kijków jest treningiem ,gdzie kolana i stawy biodrowe są łagodnie obciążone, a podczas wbijania kijków nawet odciążane o 5kg z każdym łagodnym wbiciem kijka, i pracuje 90% mięśni naszego ciała, co sprawia iż jest on bardzo **efektywny.**

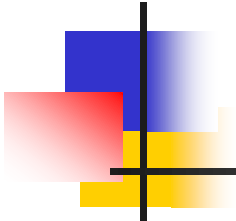
**Nordic Walking uprawiać można praktycznie wszędzie i o każdej porze roku.**



# ĆWICZENIA NORDIC WALKING



**Regularne ćwiczenia takie jak 3 do 5 razy w tygodniu po 20-30 min są wskazane w celu poprawy zdrowia bez zwiększenia ryzyka przeciążenia stawów przy takich sportach jak **jogging czy bieganie.****



---

Trening ten jest bardzo intensywny dla wszystkich partii ciała , wzmacnia on mięśnie zginacze i prostowniki przedramion, mm piersi, brzucha i grzbietu ,tylne mięśnie ramion i barków oraz pośladki, biodra i uda.

Ważnym aspektem tej formy treningu jest to, iż nie forsuje on stawów, wzmacnia kości i ogranicza ryzyko **osteoporozy.**



# PODSUMOWANIE

Reasumując Trening Nordic Walking jest bardzo **efektowną** formą rehabilitacji i rekreacji ruchowej na powietrzu, poprawia **kondycje** (sprawność ruchową) oraz pomaga w **koncentracji** i **redukuje stres**.

Uczy **koordynacji i balansu**, a co ważne upacjentów starszych kijki dają pewność i równowagę podczas chodu.

**Z przeprowadzonych badań można stwierdzić, iż odciąża on aparat ruchowy o ponad 30 %.**





# PODSUMOWANIE

**Poruszanie się z kijkami włącza mięśnie górnej partii ciała, wzmagając ruchy w stawach barkowych, powoduje to wzrost cyrkulacji krwi, co sprawia wrażenie, iż:**

**mięśnie są bardziej zrelaksowane, niż podczas zwykłego chodu**



# PODSUMOWANIE

**Kijki** pomagają w utrzymaniu optymalnego punktu środka ciężkości i znacznie lepszej równowagi podczas chodu, co wspomaga rehabilitację w przypadkach zwyrodnień stawów, a szczególnie stawu kolanowego, bądź stanów po złamaniach kończyny dolnej.

**Warto też przed rozpoczęciem samego treningu Nordic Walking przeprowadzić rozgrzewkę w celu przygotowania mięśni i całego organizmu do wysiłku, ale przede wszystkim, by ZAPOBIEC KONTUZJOM !!!!!!!**



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

# Dziękuję za uwagę!!!

