

© The Author (s) 2013;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Radom University in Radom, Poland

Open Access

This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

Conflict of interest: None declared. Received: 26.10.2013. Revised: 24.12.2013. Accepted: 26.12.2013.

Nordic Walking jako forma aktywności dla ludzi w różnym wieku

Nordic Walking as a form of activity for people of all ages

Barbara Dix¹, Karol Görner³, Małgorzata Błęńska², Jakub Kortas², Walery Zukow¹

¹Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

²Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

³Uniwersytet Mateja Bela w Bańskiej Bystrzycy Słowacja

Słowa kluczowe: Nordic Walking; aktywność fizyczna; ludzi w różnym wieku.

Key words: Nordic Walking; physical activity; people of all ages.

Streszczenie

Wstęp

Od niemalże początku istnienia ludzkości zastanawiamy się co zrobić by zdrowie i dobra forma towarzyszyła nam przez całe życie. Wiele osób szuka lekarstwa na ich dolegliwości sfery fizycznej i psychicznej często zasięgając porad lekarza zapominając, że prawdopodobnie nie musieli by go odwiedzać, gdyby wcześniej regularnie choć raz czy dwa razy w tygodniu zrobili coś pożytecznego dla ciała i ducha. Siedzący tryb życia, złe odżywianie, stres w pracy czy w domu to co raz skuteczniej działający zabójcy naszych czasów. Odpowiedzialny za ten stan rzeczy jest z pewnością brak czasu, na który na pewno większość z nas cierpi. W pogoni za wolnym czasem co raz częściej rezygnujemy z tak naturalnego dla nas ruchu jako najzwyczajniejszy chód. W ostatnich latach można zauważyć wzrost zainteresowania sportem oraz rekreacyjną aktywnością ruchową, który jest spowodowany głównie większą ilością czasu wolnego i nieograniczoną możliwością korzystania z jego form (poprzez rozwój cywilizacyjny).

Cel pracy: Czy i w jakim stopniu Nordic Walking jest formą aktywności dla ludzi w różnym wieku.

Material i metody

Badanie ankietowe zostało przeprowadzone na 50 osobach. Poddało się jemu 35 kobiet i 15 mężczyzn. Całość ankiety składała się z 46 pytań zamkniętych, które podzielone były na VI części. Każda z nich odnosiła się do innej płaszczyzny powiązanej z rekreacją i zachowaniami prozdrowotnymi:

I – Twój czas wolny

II – Ty, a nordic walking

III – Twoja aktywność fizyczna

IV – Twoje odżywianie

V – Twój stan zdrowia

VI – O tobie.

Badania ankietowe przeprowadzono w kilku dużych miastach Polski o wysokim poziomie rozwoju – Gdańsku, Szczecinie i Warszawie oraz w jednym z krajowych kurortów letnich – pomorskim Sopocie. Wszystkie ankiety zostały przeprowadzone w sezonie wiosenno – letnim w miejscach najbardziej polecanych do treningów nordic walking, tj. plaże, parki, lasy. Formularze ankiety zatytułowanej: „Nordic walking – jako forma rekreacji ruchowej” rozdawałam przypadkowo spotkanym osobom, uprawiającym obecnie marsz nordycki.

Wyniki

Jednym z podstawowych czynników analizowanych w ankiecie była płeć osób uprawiających nordic walking. Wśród ankietowanej grupy osób badanie wykazało, iż znaczna część chodzących z kijami to kobiety. Natomiast mężczyźni stanowią zaledwie 30% tej grupy.

Po analizie wszystkich aspektów związanych z uprawianiem nordic walking, a przede wszystkim po analizie badania ankietowego można jednoznacznie stwierdzić, iż ta młoda dziedzina jest jedną z najbardziej wszechstronnych form aktywności rekreacyjnej. Mam tu na myśli nie tylko jego technikę, która uaktywnia praktycznie cały organizm (90% mięśni całego ciała, pozytywnie wpływa na układ kostny, mięśniowy, krążenia i oddechowy), ale także fakt, że jest to dziedzina dostępna dla każdego – niezależnie od wieku, kondycji czy tuszy. Uprawianie nordic walking nie jest uzależnione od pory roku, czy rodzaju podłoża, można go uprawiać zawsze i wszędzie, a jedynym tego wyznacznikiem są własne upodobania i preferencje. W zależności od tempa marszu chodzenie z kijami jest doskonałą formą odprężenia po stresującym dniu, lub świetnym sposobem na poprawienie kondycji fizycznej. Wszystko zależy tylko i wyłącznie od naszych potrzeb, które chcemy zaspokoić poprzez rekreację ruchową. Marsz nordycki jest również bardzo skuteczną formą rehabilitacji ruchowej dla osób z wadami postawy czy urazami stawów.

Wnioski

Nie zapominajmy o tym, że tylko od nas zależy, jaki obraz naszego samopoczucia wybierzemy. Można czuć się jak 40-latek przez 20 lat – i nie jest to niewykonalna wizja okresu, w którym nasz organizm jest najbardziej wydajny. Aby tak się stało trzeba zadbać o nasze ciało i samopoczucie zawczasu. Tylko z aktywnym podejściem do wypoczynku i regeneracji sił można osiągnąć ten cel. Dlatego zamiast rozpoczynać dzień od filiżanki mocnej kawy na pobudzenie ruszajmy się. Rekreacja ruchowa jest doskonałym sposobem nie tylko na „zatrzymanie czasu”, ale także kształci w każdym zdolności motoryczne, uczy dyscypliny, poczucia obowiązku oraz kształtuje naszą osobowość.

Abstract

Admission

From almost the beginning of mankind we wonder what to do to health and good form accompanied us throughout our lives. Many people are looking for a cure for their ailments physical and mental spheres often again mode maintains medical advice, forgetting that you probably do not have to see him if they had regularly once or twice a week, they did something useful for the body and spirit. Sedentary lifestyle, poor nutrition, stress at work or at home is at once effectively acting killers of our time. Responsible for this state of affairs is certainly a lack of time, which I'm sure most of us suffer. In the pursuit of leisure time and more often we give up so natural to us as the most ordinary gait motion. In recent years, there is an increase interest in sport and recreational physical activity, which is mainly due to more free time and unlimited possibility of using its forms (through the development of civilization).

Aim: To what extent Nordic Walking is a form of activity for people of all ages.

Material and methods

The survey was conducted on 50 people. Surrendered to him 35 women and 15 men. The entire survey consisted of 46 closed questions, which were divided into Part VI. Each of them was related to another plane associated with recreation and health-related behaviors:

- I - your free time
- II - You and Nordic walking
- III - Your physical activity
- IV - Your nutrition
- V - Your state of health
- VI - About you.

Surveys were carried out in several Polish cities with a high level of development - Gdansk, Szczecin and Warsaw, and in one of the national summer resorts - Pomeranian Sopot. All the surveys were conducted during the spring - summer in the most recommended to practice Nordic walking, ie, beaches, parks and forests. Forms survey entitled "Nordic walking - as a form of recreation" handed out randomly met a people who grow out Nordic walking.

Results

One of the main factors analyzed in the survey was the sex of people practicing nordic walking. Among the surveyed group of people study showed that a significant part of walking with poles are women. In contrast, men represent only 30% of this group.

After analyzing all aspects of practicing nordic walking, especially after the analysis of the survey can be clearly stated that this young field is one of the most versatile forms of recreational activity. It mean not only his technique, which enables virtually the whole body (90% of the body muscles, positively affects the skeletal system, muscular, circulatory and respiratory systems), but also the fact that this is an area accessible to everyone - regardless of age, condition or carcass. The practice Nordic walking is not dependent on the seasons, or the type of substrate, it can grow anywhere and everywhere, and the only one of its determinant are their own tastes and preferences. Depending on the pace of the march walking with poles is an excellent form of relaxation after a stressful day, or a great way to improve fitness. Everything depends only on your needs, we want to meet through leisure mobility. March of the Norse is also a very effective form of rehabilitation for people with posture and joint injuries.

Conclusions

Do not forget that only depends on us how the image of our being we choose. You can feel like a 40-year-old spent 20 years - and it is not feasible vision of the period in which the body is most efficient. For that to happen you have to take care of our body and mood in advance. Only with an active approach to relaxation and recuperation can achieve this goal. So instead of starting the day with a cup of strong coffee to stimulate the let's get moving. Physical recreation is a great way not only to "stop time", but also educates each motor skills, teaches discipline, sense of duty and shapes our personality.

Wstęp

Od niemalże początku istnienia ludzkości zastanawiamy się co zrobić by zdrowie i dobra forma towarzyszyła nam przez całe życie. Wiele osób szuka lekarstwa na ich dolegliwości sfery fizycznej i psychicznej często zasięgając porad lekarza zapominając, że prawdopodobnie nie musieli by go odwiedzać, gdyby wcześniej regularnie choć raz czy dwa razy w tygodniu zrobili coś pożytecznego dla ciała i ducha. Siedzący tryb życia, złe odżywianie, stres w pracy czy w domu to co raz skuteczniej działający zabójcy naszych czasów. Odpowiedzialny za ten stan rzeczy jest z pewnością brak czasu, na który na pewno większość z nas cierpi. W pogoni za wolnym czasem co raz częściej rezygnujemy z tak naturalnego dla nas ruchu jako najwykleszy chód. W ostatnich latach można zauważyć wzrost zainteresowania sportem oraz rekreacyjną aktywnością ruchową, który jest spowodowany głównie większą ilością czasu wolnego i nieograniczoną możliwością korzystania z jego form (poprzez rozwój cywilizacyjny). Brak aktywności zarówno u dorosłych jak i u najmłodszych powoduje większe prawdopodobieństwo wystąpienia chorób na które człowiek ma bezpośredni wpływ (Prusik Krz. i wsp., 2010, Napierała i wsp, 2009, Čillik, 2012). Na taki stan rzeczy wpływa wiele elementów, zaczynając od programu wychowania

fizycznego w szkołach, do braku wzorców uprawiania aktywności ruchowych w rodzicach (Kompán i wsp., 2009, Prusik i wsp., 2010). Celem pracy była ocena wpływu różnych czynników i komponentów na preferencje w rekreacji ruchowej przypadkowo spotkanych osób podczas ich treningu nordic walking.

Cel pracy. Poprzez te badania chciano uzyskać obraz znaczenia, pobudek oraz wielkości podejmowania działań w tej rozwijającej się formie rekreacji ruchowej.

Material i metody

Badanie ankietowe zostało przeprowadzone na 50 osobach. Poddało się jemu 35 kobiet i 15 mężczyzn. Całość ankiety składała się z 46 pytań zamkniętych, które podzielone były na VI części. Każda z nich odnosiła się do innej płaszczyzny powiązanej z rekreacją i zachowaniami prozdrowotnymi:

I – Twój czas wolny

II – Ty, a nordic walking

III – Twoja aktywność fizyczna

IV – Twoje odżywianie

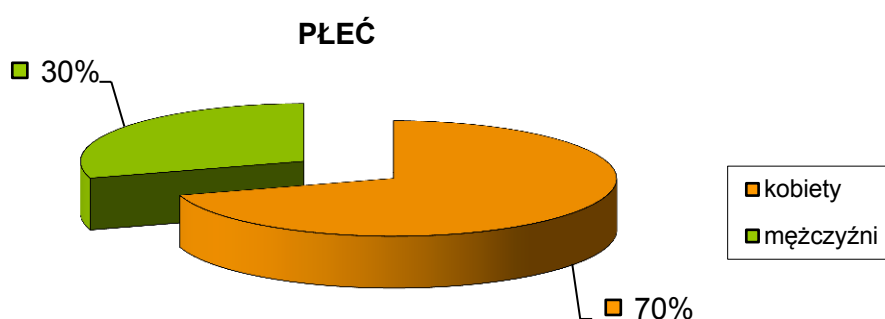
V – Twój stan zdrowia

VI – O tobie.

Badania ankietowe przeprowadzono w kilku dużych miastach Polski o wysokim poziomie rozwoju – Gdańsku, Szczecinie i Warszawie oraz w jednym z krajowych kurortów letnich – pomorskim Sopocie. Wszystkie ankiety zostały przeprowadzone w sezonie wiosenno – letnim w miejscach najbardziej polecanych do treningów nordic walking, tj. plaże, parki, lasy. Formularze ankiety zatytułowanej: „Nordic walking – jako forma rekreacji ruchowej” rozdawałam przypadkowo spotkanym osobom, uprawiającym obecnie marsz nordycki.

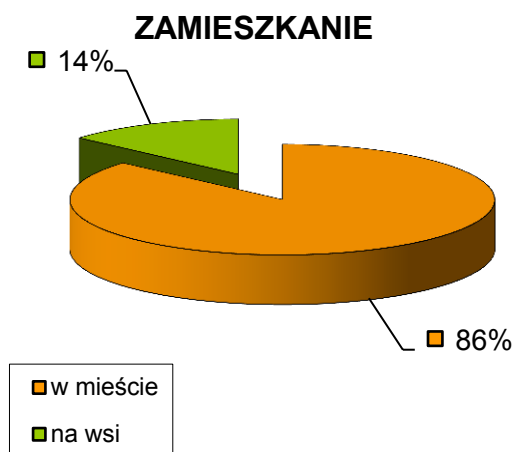
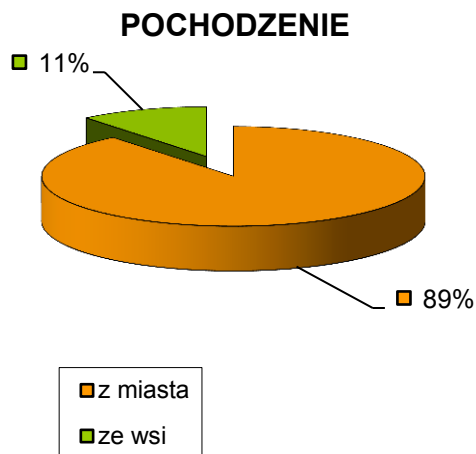
Wyniki

Jednym z podstawowych czynników analizowanych w ankiecie była płeć osób uprawiających nordic walking. Wśród ankietowanej grupy osób badanie wykazało, iż znaczna część chodzących z kijami to kobiety. Natomiast mężczyźni stanowią zaledwie 30% tej grupy.



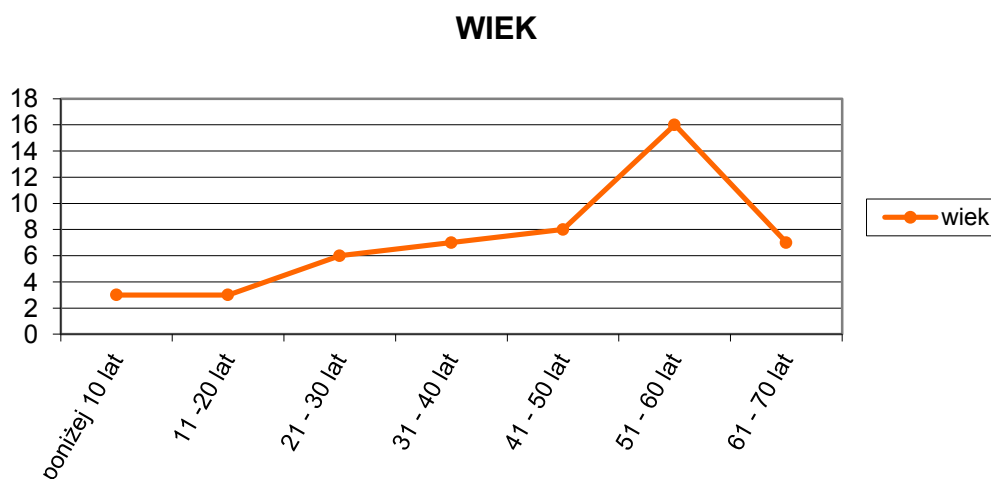
Rycina 1. Procentowy udział kobiet i mężczyzn w treningu nordic walking.

Kolejnym interesującym faktem jest to, iż nordic walking uprawiają głównie osoby pochodzące i mieszkające obecnie w mieście. Niewielki procent osób stanowią osoby pochodzące i mieszkające na terenach wiejskich



Rycina 2a i 2b. Procentowe pochodzenie i zamieszkanie osób uprawiających nordic walking.

Wiek osób uprawiających nordic walking kształtuje się w przedziale od 8 do 70 roku życia. Jednak znaczną część owej populacji stanowiły 50-latki. Znalazły się również 3 osoby, które nie ukończyły jeszcze 10-ego roku życia, a wspólnie z rodzicami regularnie biorą udział w aktywnej rekreacji ruchowej uprawiając tę dyscyplinę. Należałoby zwrócić uwagę na fakt, iż nordic walking w miarę wzrostu wieku uczestników ankiety jest bardziej popularny, a zatem zwiększa się liczba osób uprawiających ten rodzaj aktywności. Ta krzywa załamuje się dopiero wśród 60-latków, ale i tak zatrzymuje się na dobrym poziomie 14%osób.

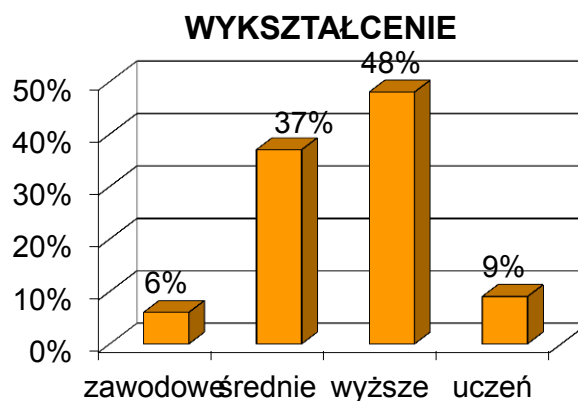


Rycina 3. Wiek osób uprawiających nordic walking.

Tabela 1. Wiek osób uprawiających nordic walking (ilościowy i procentowy).

WIEK	PROCENT	LICZBA OSÓB
do 10 lat	6%	3
11 – 20 lat	6%	3
21 – 30 lat	12%	6
31 – 40 lat	14%	7
41 – 50 lat	16%	8
51 – 60 lat	32%	16
61 – 70 lat	14%	7

Prawie połowa, bo aż 48% ankietowanych uprawiających nordic walking posiada wyższe wykształcenie, a zaledwie 9% tej grupy stanowią uczniowie i młodzież studencka. Tak niski wskaźnik młodego pokolenia w zajęciach chodu z kijami powinien być impulsem do rozpowszechnienia tej dziedziny aktywności rekreacyjnej wśród młodego pokolenia, które w przyszłości (w życiu dorosłym) powinno reprezentować aktywne, pogodne i przede wszystkim zdrowe społeczeństwo.



Rycina 4. Procentowe wykształcenie osób uprawiających nordic walking.

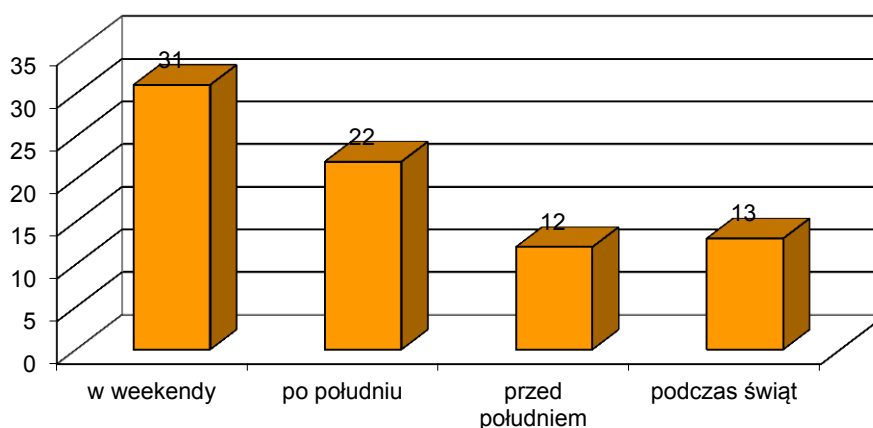
Ponad połowa (51,3%) z ankietowanej grupy osób na co dzień zajmuje się pracą zawodową. 24,4% tej grupy stanowią osoby będące na emeryturze lub rencie. Dalszą edukacją zajmuje się jeszcze 18,9%, a

najmniej liczną część tej grupy stanowią osoby nie pracujące, zajmujące się domem. Z pytania dotyczącego wykonywanej pracy skierowanego do osób czynnych zawodowo (dotyczyło to 26 osób) wynika, że najliczniejszą ośmioosobową grupę stanowią nauczyciele, kolejnym zawodem wykonywanym wśród ankietowanych był urzędnik (4 osoby), a stanowiska dyrektorskie pełniły 3 osoby. Pozostałe 11 osób stanowiły pojedyncze zawody, do których należały m.in. lekarz, żołnierz, organista, sprzedawca, menażer, konsultant itp. Dwie osoby z tej grupy przyjmowały prace dorywcze o różnym charakterze.

W pierwszej części ankiety problemy badawcze dotyczyły czasu wolnego, zainteresowań, preferencji wakacyjnych osób uprawiających nordic walking i omówieniu tych zagadnień poświęcony jest ten podrozdział.

Na początku ustalono, kiedy osoby uprawiające ten rodzaj aktywności rekreacyjnej dysponują czasem wolnym. Większość odpowiadających osób zaznaczyła więcej niż jedną możliwość, jednak najwięcej z nich takowy czas posiada w weekendy i po południu (po zakończeniu czynności zawodowych i podstawowych obowiązków domowych). 12 osób stwierdza, iż czas wolny mają również przed południem, a 13 spośród ankietowanych osób podczas świąt.

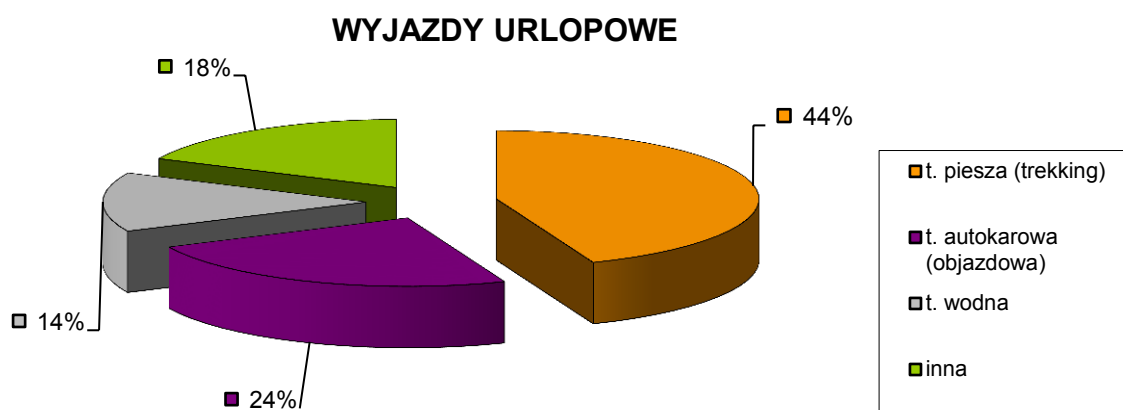
DYSPONOWANIE CZASEM WOLNYM



Rycina 5. Dysponowanie czasem wolnym.

Jeżeli chodzi o zainteresowania ankietowanej grupy osób, to zamknęły się one w kilku odpowiedziach.. Najwięcej, 33 osoby pasjonują się filmem i muzyką. Z liczbą 28 osób na drugim miejscu plasuje się turystyka, a o czko niżej znalazł się sport. Uważam za bardzo pozytywne, iż te dwie dziedziny bardzo blisko spokrewnione z rekreacją ruchową znalazły się w czołówce zainteresowań osób uprawiających nordic walking. Dalej, również z wysoką liczbą ankietowanych (26 osób) znalazły się książki. Komputerami i internetem pasjonuje się 18 osób, a zwierzętami 10. W końcowej części tego zestawienia znalazły się moda i uroda oraz inne jednostkowe zainteresowania tj. filozofia, języki, ogrodnictwo, wędkarstwo oraz robotki ręczne.

Kolejne pytanie dotyczyło preferencji w wyjazdach wakacyjno – urlopowych. Najwięcej (44%) z zapytanych o to osób najczęściej wybiera trekking (turystykę pieszą). Drugą, co do wielkości (24%) grupę osób stanowią osoby preferujące wycieczki objazdowe. 14% ankietowanych zwykle wybiera wyjazdy wakacyjne powiązane ze sportami wodnymi tj. kajakerstwo czy żeglarstwo, a 18% najczęściej wybiera jeszcze innego rodzaju wyjazdy. Te osoby wymieniają tu wyjazdy o charakterze „wczasów pod gruszą” albo powiązane ze sportami narciarskimi lub rowerowymi.



Rycina 6. Preferencje wyjazdów urlopowych.

W tabeli 2 obserwujemy najczęściej podawane czynniki decydujące o wyborze miejsca wypoczynku. W tym pytaniu również większość ankietowanych podawała więcej niż jedną odpowiedź, gdyż wiele różnych czynników ma wpływ na udany wypoczynek, a przecież każdy z nas chce uniknąć nudnego wyjazdu wakacyjnego. Czynnikiem podanym aż przez 38 osób był urok otoczenia i warunki geograficzno – klimatyczne. Mniejsza grupa – 15 osób skupia swoją uwagę na cenie, a dla 13 osób ważne jest bogactwo dóbr kultury. Tylko dla 8 osób istotna jest obecność obiektów sportowo – rekreacyjnych, a 7 osób zwraca uwagę na program kulturalno – rozrywkowy podczas swojego wyjazdu urlopowego. Najmniejszą, trzyosobową grupę stanowią ci, dla których istotnym czynnikiem w wyborze miejsca docelowego wypoczynku jest odległość od miejsca zamieszkania. Jedna z osób zaznacza, iż w planowaniu wakacji najważniejsze jest, by wypoczynek nie był zorganizowany odgórnie, gdyż sama decyduje o wszystkim co wiąże się z tego rodzaju podróżą.

Tabela 2. Czynniki decydujące o wyborze miejsca wypoczynku.

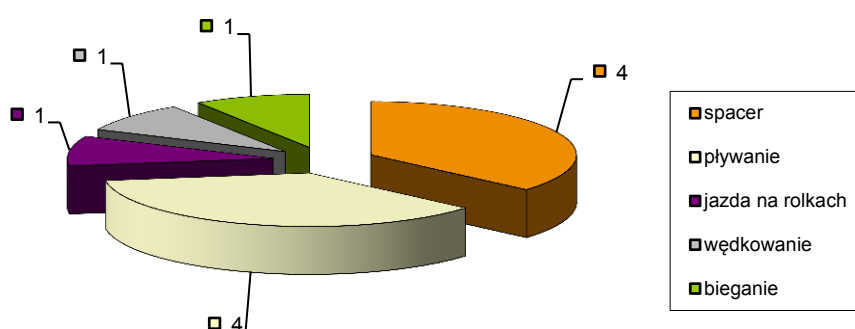
CZYNNIKI DECYDUJĄCE O WYBORZE MIEJSCA WYPOCZYNKU	
urokiem otoczenia (położenie, klimat itp.)	38
ceną	15
bogactwem dóbr kultury	13
warunkami mieszkalnymi	12
obecnością obiektów sportowo - rekreacyjnych	8
programem kulturalno - rozrywkowym	7
odległością od miejsca zamieszkania	3
inne	1

Ankietowane osoby zapytano również o najchętniej wybierane sposoby spędzania wolnego czasu. Aż 38 osób odpowiada, że w takich momentach zwykle oddaje się aktywności rekreacyjnej poprzez uprawianie marszu nordyckiego. Nieco mniej niż połowa najbardziej lubi wypoczywać biernie: ogląda TV, czyta literaturę, słucha muzyki. 11 osób podejmuje aktywny wypoczynek, ale zwykle jest to inna dziedzina sportu niż nordic walking. Na rycinie 8 widzimy, że te osoby preferują spacer i pływanie, a pojedyncze osoby także jazdę na rolkach, bieganie i wędkowanie. Tylko dwie osoby ten czas najchętniej poświęcają na sen, a jedna (najmłodsza) z ankietowanej grupy zwykle w czasie wolnym bawi się w konstruowanie budowli z klocków Lego.

Tabela 3. Najchętniej wybierane zachowania wolnoczasowe wśród osób uprawiających nordic walking.

ZACHOWANIA WOLNOCZASOWE	
uprawiam NW	38
oglądam TV, czytam, słucham muzyki itp.	22
wypoczywam aktywnie	11
śpię	2
inne	1

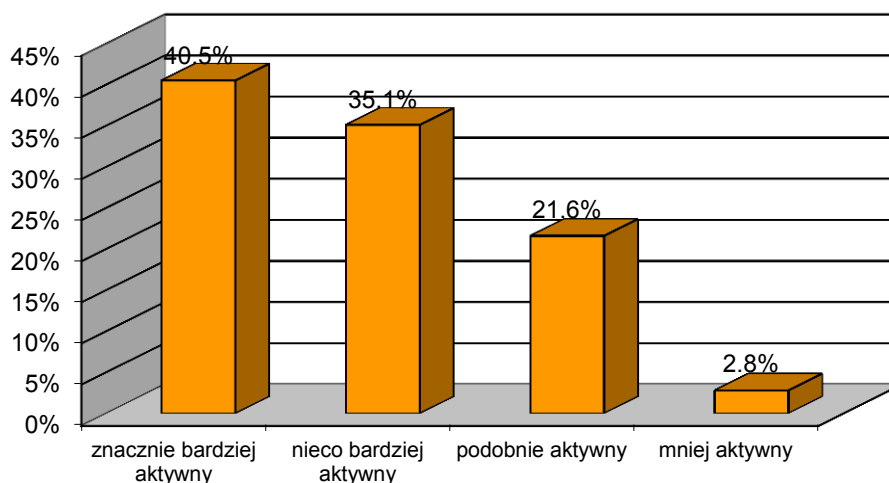
AKTYWNY WYPOCZYNEK



Rycina 7. Sposoby aktywnego wypoczynku preferowane przez osoby ujęte w tabeli 4.

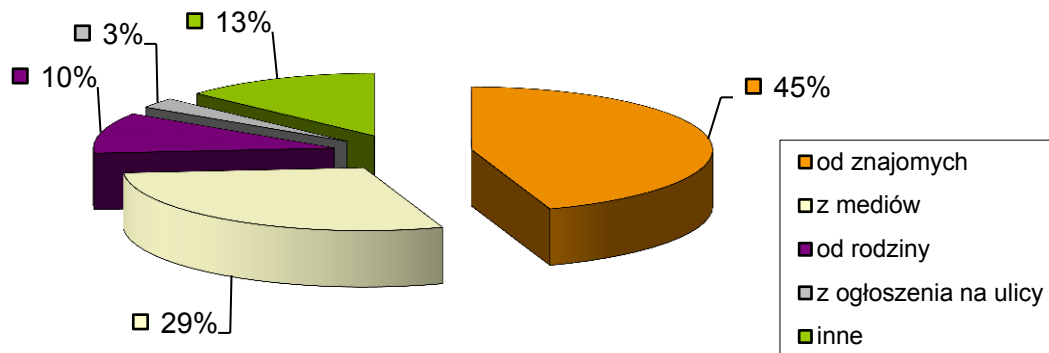
Na koniec tej części ankiety przed badanymi osobami postawione zostało zadanie, by porównali swój sposób spędzania czasu wolnego z zachowaniami wolnoczasowymi innych osób w ich wieku. Ponad 40% stwierdziła, że jest znacznie bardziej aktywna niż ich rówieśnicy, a ponad 35% ankietowanych jest nieco bardziej aktywna. W sposobie spędzania czasu wolnego 21,6% osób twierdzi, że raczej nie różni się od osób w swoim wieku, a tylko niecałe 3% przyznaje się, że jest mniej aktywna w spędzaniu czasu wolnego od osób w swoim wieku.

AKTYWNOŚĆ W PORÓWNANIU Z RÓWIEŚNIKAMI



Rycina 8. Porównanie aktywności rekreacyjnej z innymi osobami w tym samym wieku.

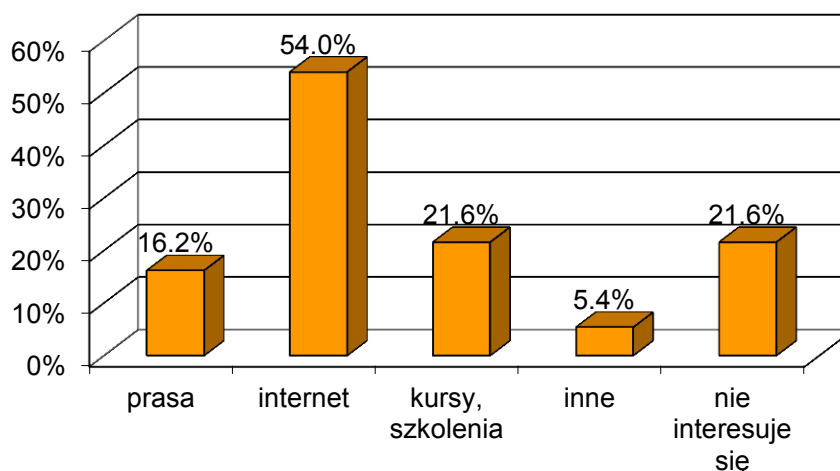
Drugą część ankiety stanowiły pytania dotyczące uprawiania nordic walking, wiedzy na jego temat, stosowanego sprzętu itp. Pierwszym pytaniem jakie postawione zostało przed ankietowanymi w tym podrozdziale dotyczyło tego, skąd dowiedzieli się tej dziedzinie aktywności. Badanie pokazało, że prawie połowa (44%) z ankietowanych dowiedziała się o tym sposobie rekreacji ruchowej od znajomych, a 11% usłyszała po raz pierwszy w gronie rodzinnym. Były też osoby, które o nordic walking dowiedziały się z mediów i tę grupę stanowi aż 29% zapytanych osób. 3% ankietowanej populacji oznajmiła, iż zainteresowała się ogłoszeniem na ulicy, co nakłoniło do spróbowania tego rodzaju aktywności. Natomiast pozostałe 13% osób zapytanych w badaniu to jednostkowe przypadki, które o nordic walking dowiedziały się ze sklepu sportowego, turnusu sanatoryjnego, obserwacji ludzi już uprawiających chód z kijami, a także zauważyły ten rodzaj aktywności za granicą podczas wyjazdu wakacyjnego.



Rycina 9. Procentowe zestawienie pierwszej informacji o nordic walking.

Zapytano ankietowane osoby skąd czerpią wiedzę o dyscyplinie rekreacji ruchowej, którą zaczęli uprawiać. W tym miejscu należy zaznaczyć, iż znalazły się wśród badanych osoby, które sięgają do różnych nośników informacji, a nie poprzestają tylko na jednym. Ta grupa stanowi 13,5% badanej populacji. Najwięcej, bo ponad połowa osób wyszukuje w internecie informacje, ciekawostki oraz imprezy dotyczące nordic walking, a aż 27,6% z tych osób bierze udział w kursach i szkoleniach poświęconych temu rodzajowi aktywności. Część chodzących z kijami (16,2%) sięga po prasę, w której znajduje informacje i artykuły o tej dyscyplinie, a 5,4% dowiaduje się z innych źródeł tj. sklep ze sprzętem sportowym, czy od osób uprawiających dłużej ten rodzaj aktywności. Dość spora część ankietowanych (21,6%) odpowiedziała, że w ogóle nie interesuje się i nie czuje potrzeby zdobywania informacji na ten temat. Moim zdaniem, jest to zbyt duży procent obojętnych osób, ponieważ nordic walking jest jeszcze na tyle młodą dziedziną, że takie osoby mogą niestety popełniać wiele błędów technicznych podczas swojego treningu, co przyczyni się do tego, że postawione przez nich cele nie będą osiągnięte.

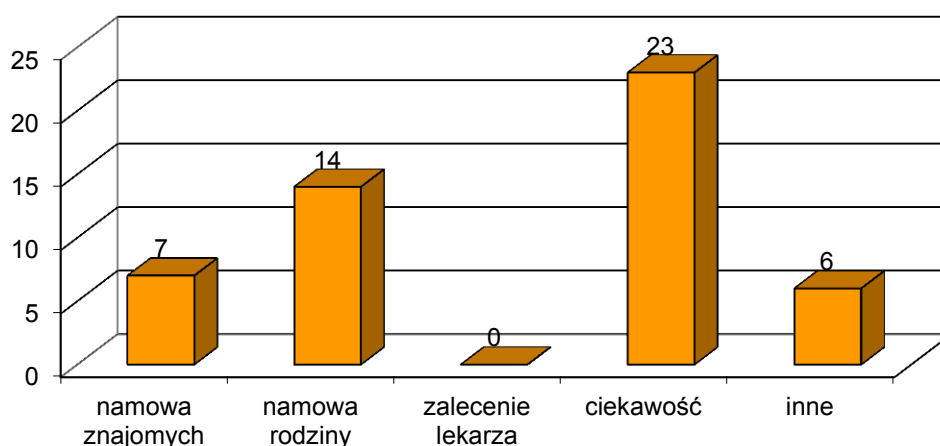
WIEDZA



Rycina 10. Źródła wiedzy o nordic walking.

Większość z nas, aby rozpocząć nową działalność rekreacyjną potrzebuje impulsu z zewnątrz. Podczas tej metody badawczej również padło pytanie kto, lub co było tym impulsem. Prawie połowa (23 osoby) z uczestników ankiety przyznała się do ciekawości, jaka drzemała w nich, widząc osoby uprawiające nordic walking i to rozbudziło w nich chęć spróbowania pierwszy raz chodzenia z kijami. Dla 14 osób namowa rodziny miała największy wpływ na rozpoczęcie uprawiania tego rodzaju chodzenia, a 7 osób przekonali do niego znajomi (przyjaciele). 6 osób, ze wszystkich, do których skierowaliśmy to pytanie odpowiedziało, że sami rozpoczęli tę działalność z powodów choroby, zakazu biegania przez lekarzy, z potrzeby przebywania na świeżym powietrzu.

IMPULS



Rycina 11. Wpływ na rozpoczęcie uprawiania nordic walking.

Każda decyzja o regularnym uprawianiu dowolnej dyscypliny rekreacji ruchowej zaczyna się od postawienia przed sobą powodów, dla których chcę się tego podjąć. W ankiecie również zadaliśmy to pytanie: co jest powodem uprawiania nordic walking. Odpowiedzi były bardzo różne, a u znacznej części ankietowanych padało ich kilka. W tabeli 5 możemy zobaczyć, iż najczęściej podawanymi powodami uprawiania nordic walking są: potrzeba ruchu, troska o zdrowie, poprawa kondycji i poprawa sylwetki. Mniej osób sięga po tę aktywność fizyczną w celu poprawienia samopoczucia. W badanej grupie znalazły się osoby, które w ten sposób realizują swoje zainteresowania, a tyle samo osób w ten aktywny sposób spotyka się w gronie przyjaciół. Dla dosłownie kilku osób nordic walking jest zaspokojeniem znudzenia, z jakim muszą się uporać i to jest moim zdaniem doskonały, aktywny sposób pozbycia się monotonii dnia codziennego, a przy tym dostarcza wiele dodatkowych korzyści.

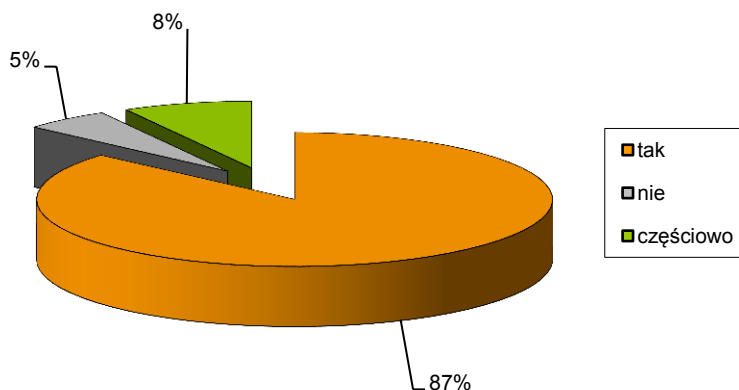
Tabela 4. Motywy podejmowania treningów nordic walking.

MOTYWY		
MOTYW	ILOŚĆ	PROCENT
potrzeba ruchu	27	54%
troska o zdrowie	24	48%
poprawa kondycji	24	48%
poprawa sylwetki	20	40%
poprawa samopoczucia	16	32%
realizacja zainteresowań	6	12%
spotkanie z przyjaciółmi	6	12%
zaspokojenie nudy	4	8%

Kolejne pytanie w tej części ankiety dotyczyło zaspokojenia swojej potrzeby ruchu poprzez treningi nordic walking. Bardzo pozytywne okazało się, że aż 87% osób powiedziało, iż ta metoda spędzania

wolnego czasu spełnia ich zapotrzebowanie na ruch. 8% osób musi dodatkowo uprawiać inne rodzaje aktywności ruchowej, by czuli dosyt aktywności, a dla 5% osób samo chodzenie z kijami to stanowiło za mało.

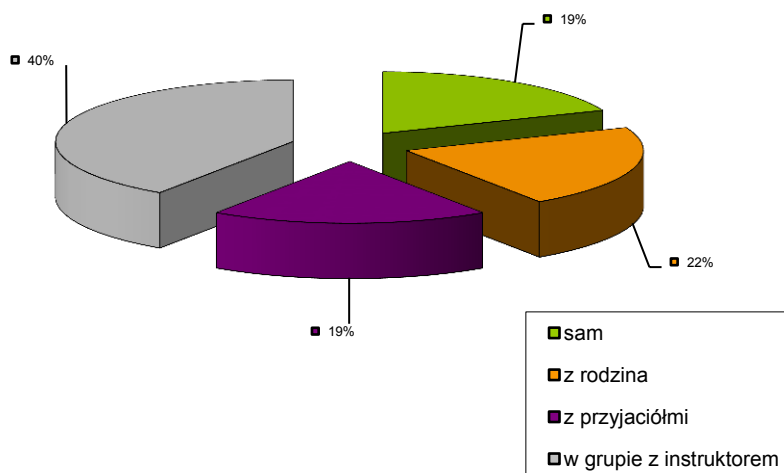
ZASPOKOJENIE POTRZEBY RUCHU



Rycina 12. Zaspokojenie potrzeby ruchu.

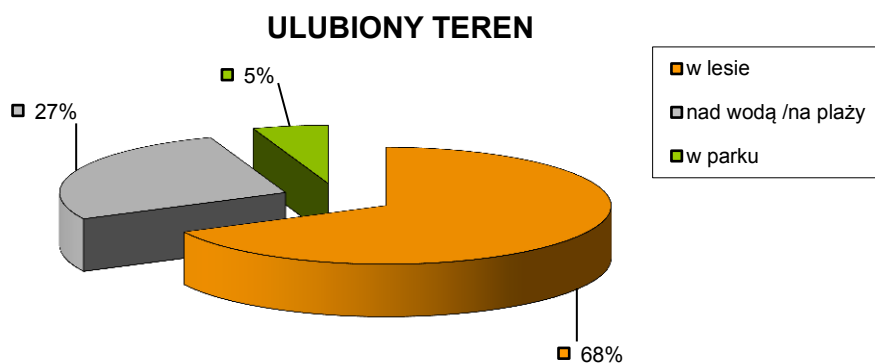
Naszych ankietowanych zapytano także o to, w jakim gronie najchętniej uprawiają nordic walking. Padały różne odpowiedzi, ale zamknęły się one w czterech grupach. Największą z nich, 40% ankietowanych, stanowiły osoby, które najbardziej preferują uczestnictwo w zajęciach zorganizowanych pod okiem wykwalifikowanego instruktora. Uważam to za bardzo ważne, że spora część najlepiej się czuje w takich zajęciach, ponieważ trening wtedy jest przeprowadzony prawidłowo, a odpowiednie wyszkolenie instruktora sprawia, że z łatwością wychwytuje i niweluje ewentualne błędy. Wiadomo też, że podczas takich zajęć zachowane są wszystkie podstawowe zasady dobrego treningu oraz zapewniona jest jego odpowiednia intensywność. 22% stanowi część osób, które najbardziej lubią uprawiać aktywną rekreację w gronie rodzinnym. Kolejne dwie grupy stanowiące po 19% badanych w ankiecie osób optują za grupą przyjaciół i samodzielnym treningiem.

Z KIM UPRAWIASZ NORDIC WALKING



Rycina 13. Najbardziej lubiane towarzystwo do wspólnego treningu.

Nordic walking jest na tyle elastyczną metodą aktywności rekreacyjnej, że można ją uprawiać na różnym terenie i podłożu. Zarówno nadaje się na miękkie podłoże plaż, jak również na asfaltowe alejki parków, jeśli tylko wyposażymy kije w odpowiednie nakładki. Najwięcej, prawie 70% ankietowanych najczęściej chodzi z kijami po leśnych ścieżkach, a 27% ankietowanych preferuje do tego poblizsze akwenów wodnych, tj. morze czy jezioro. Mała grupa, 5% ze wszystkich, którym zadałam to pytanie najchętniej w tym celu udaje się do większych parków miejskich.



Rycina 14. Ulubiony teren do treningów nordic walking.

Ciekawym spostrzeżeniem jest, iż 86% uprawia marsz nordycki przez cały rok – niezależnie od panującej pory roku i pogody. Ale znalazła się również garstka ankietowanych, dla których chłodniejsze miesiące wykluczają ten rodzaj aktywności ruchowej. Mogłoby się wydawać, iż taka postawa dotyczy osób w starszym wieku, natomiast w tej grupie większość stanowią osoby nie przekraczające 40 – go roku życia. Natomiast ze wszystkich ankietowanych osób, które ukończyły 50 rok życia tylko dwie oznajmiły, że w okresie od późnej jesieni do wczesnej wiosny zaprzestają trenowania nordic walking.

Jednymi z bardziej istotnych pytań w tej części ankiety były pytania dotyczące ilości treningów w tygodniu i czasu trwania jednej sesji treningowej. W tabeli 6 zaobserwować można, iż długość i ilość treningów kształtuje się bardzo różnorodnie, ale można wyodrębnić pewne preferencje ankietowanej grupy. Mianowicie uprawiają nordic walking co najmniej 2 razy w tygodniu po 90 minut (34% ankietowanych). Drugie tyle ankietowanych z badanej grupy osób trenuje codziennie, ale długość tych treningów jest różna. Wśród badanej populacji największą grupę stanowią osoby, które poświęcają swój czas na ten rodzaj rekreacji ruchowej od 3 do 5 razy w tygodniu.

Tabela 5. Trening – czas trwania i ich ilość w tygodniu.

ILOŚĆ TRENINGÓW I CZAS ICH TRWANIA				
x W TYGODNIU	45 min.	60 min.	90 min.	pow. 90 min.
raz	6 (12%)	3 (6%)	4 (8%)	2 (4%)
dwa	1 (2%)	1 (2%)	8 (16%)	-----
trzy – pięć	4 (8%)	3 (6%)	7 (14%)	3 (6%)
codziennie	-----	2 (4%)	2 (4%)	4 (8%)

Tabela 6. Procentowe zestawienie wpływu nordic walking na niektóre stany emocjonalne.

PROCENTOWE ZESTAWIENIE POPRAWY NIEKTÓRYCH EMOCJI POPRZEZ UPRAWIANIE NORDIC WALKING			
	POPRAWIA	NIE POPRAWIA	NIE DOTYCZY
smutek i odseparowanie	45,9%	51,4%	2,7%
przygnębienie	56,8%	2,7%	40,5%
znużenie	59,5%	0%	40,5%
zmartwienie	48,4%	6,0%	45,6%
stres	75,7%	2,7%	21,6%

Ankietowaną grupę osób poprzez tę metodę badawczą zapytałam również czy uprawianie marszu nordyckiego ma wpływ na niektóre ich stany emocjonalne. Oczywiście znalazły się osoby, które nie odczuwają emocji wymienionych w badaniu. Z wyników ankiety zaobserwować można, że nordic walking na zdecydowaną większość ankietowanych wpływa w pozytywny sposób, poprawiając ich smutek, przygnębienie i inne cechy wymienione w tabeli 7. Największy procent badanych (75,7%) chodzenie z kijami uważa za skuteczny sposób odstresowania. Prawie 60% ankietowanych osób stwierdza poprawę w przypadku przygnębienia i znużenia, a nieco poniżej 50% osób stwierdza poprawę w przypadku smutku, odseparowania i zmartwień. Znacznie mniejsza część osób nie stwierdza poprawy w momentach przygnębienia (2,7%), stresu (2,7%) i zmartwień (6%). Ponad połowa badanych twierdzi, iż ten rodzaj aktywności nie ma wpływu na smutek i odseparowanie.

Kolejne pytanie dotyczące nordic walking odnosiło się do wyposażenia jakiego używają osoby chodzące z kijami. Zapytaliśmy o dwa najważniejsze elementy, tj. kije i obuwie. Interesował mnie głównie ich rodzaj oraz czy kije są własnością tych osób. Pozwala to określić zaangażowanie w tę dziedzinę rekreacji ruchowej oraz podejście do treningów. Z poniższych tabeli wywnioskować można, iż znaczna większość (73%) posiada własne kije, 21,6% ankietowanych wypożycza je z klubu, a zaledwie kilka procent osób pożycza kije od rodziny lub znajomych. Jeżeli chodzi o rodzaje kijów to rzecz ma się następująco: 64,5% ankietowanych używa kijów przeznaczonych specjalnie do nordic walking. Pozostałe osoby używają kijów trekkingowych (25,8%), a nawet narciarskich (9,7%). Zapytałam również o firmy kijów nordic walking jakich używają badane osoby (te liczby dotyczą tylko kijów specjalistycznych nordic walking). Najwięcej osób chodzi z różnymi modelami kijów firmy Leki – tę grupę stanowi 26 osób, 3 osoby używają sprzętu firmy Iceberg oraz tyle samo korzysta z kijów Nordic Walker.

Inaczej ma się rzecz z obuwiem specjalistycznym, ponieważ tu znacznie mniej, bo tylko 10,8% osób inwestuje w specjalne buty do uprawiania marszów nordyckich. Ale mimo to największą grupę stanowią osoby używające obuwia sportowego przeznaczonego do innych rodzajów sportów. Wśród wszystkich zapytanych osób znalazła się garstka tych, którzy nie przykładają do tego wagi i do swoich treningów używają innego obuwia, używanego na co dzień (nie sportowego). Uważam, że te osoby nie zdają sobie sprawy z tego, iż w ten sposób przyczyniają się do powstawania kontuzji oraz mogą przyczynić się do niekorzystnych zmian zwyrodnieniowych.

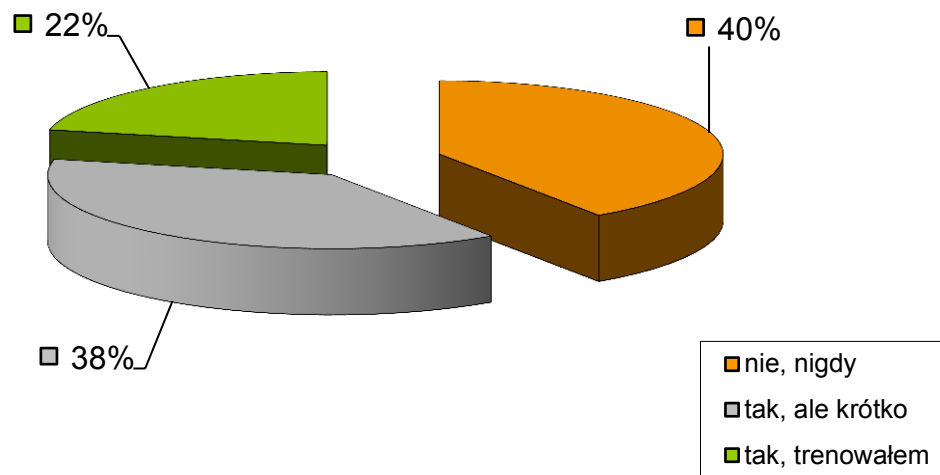
Tabela 7. Sprzęt do nordic walking – kije i obuwie.

PODSTAWOWY SPRZĘT DO NORDIC WALKING			
KIJE		OBUWIE	
własne	73%	specjalistyczne	10,8%
wypożyczone	21,6%	ogólno sportowe	86,4%
pożyczone	5,4%	inne (codzienne)	2,8%

4.4 Aktywność fizyczna ankietowanych

W kolejnym rozdziale ankiety pytania badawcze dotyczyły aktywności fizycznej osób uprawiających nordic walking oraz innych dziedzin sportu i rekreacji ruchowej preferowanych przez wybraną przez mnie populację. Badanie wykazało, że zaledwie 22% z ankietowanych osób w przeszłości trenowało jakąś dyscyplinę sportową, natomiast aż 40 % ankietowanych nigdy nie trenowało żadnej dyscypliny sportowej i każda ich aktywność była podejmowana tylko amatorsko. Wśród wszystkich osób była też dość spora część, która zajmowała się sportem pod okiem trenera, ale trwało to niedługo.

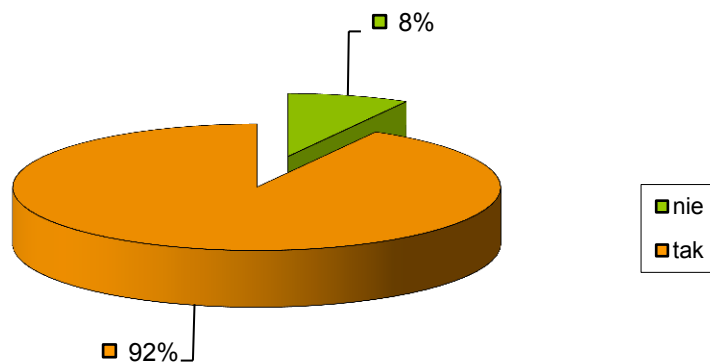
TRENOWANIE W PRZESZŁOŚCI



Rycina 16. Procentowe trenowanie w przeszłości jakiejś dyscypliny sportowej przez osoby uprawiające nordic walking.

Następne pytanie kierowane do osób biorących udział w ankiecie dotyczyło udziału w innych dziedzinach aktywności rekreacyjnej. Badanie to wykazało, że dla zaledwie 8% osób biorących udział w ankiecie, nordic walking jest jedyną formą aktywności rekreacyjnej, natomiast pozostała część osób chętnie bierze udział również w innych dyscyplinach aktywności rekreacyjnej. Do najpopularniejszych aktywności rekreacyjnych ankietowani zaliczyli jazdę na rowerze, pływanie, narciarstwo oraz gry zespołowe.

INNE SPORTY

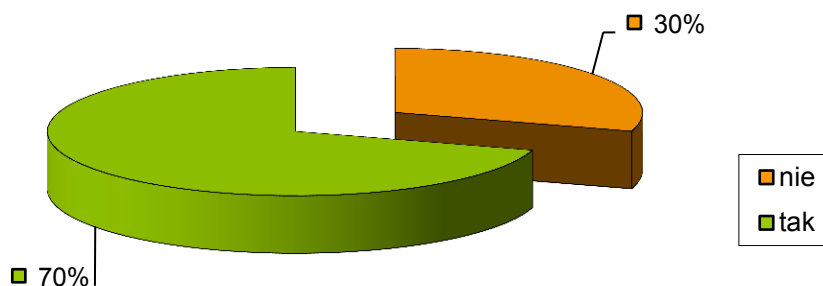


Rycina 17. Procentowe podejmowanie innej aktywności rekreacyjnej.

Tabela 8. Najchętniej podejmowane inne formy aktywności rekreacyjnej.

DYSCYPLINA AKTYWNOŚCI	ILOŚĆ OSÓB
jazda na rowerze	36
pływanie	17
jazda na nartach	16
gry zespołowe	10
jazda na rolkach	9
aerobik	9
bieganie	9
taniec	5
gimnastyka	3
tenis ziemny	3
tenis stołowy	3
sporty walki	1
strzelectwo	1
spacer	1

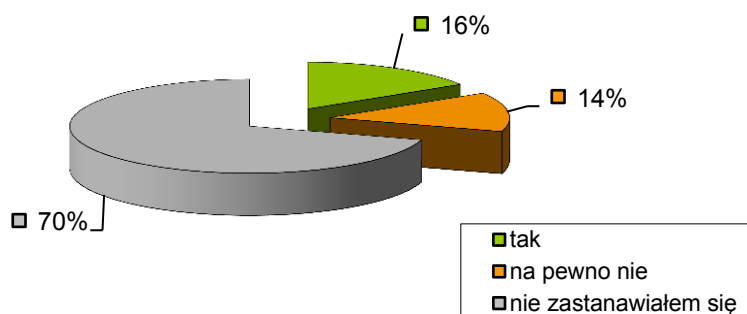
Za pomocą ankietowej metody badawczej osobom uprawiającym nordic walking zadane zostało pytanie dotyczące innych rodzajów aktywności rekreacyjnej uprawianych przed rozpoczęciem treningów chodu z kijami. Na rycinie 18 zobaczyć możemy, że dla 30% uczestników nordic walking było pierwszym rodzajem aktywności w czasie wolnym, natomiast znaczna część badanej grupy (70%) tylko powiększyła swój wachlarz uprawianych dyscyplin w aktywności wolnoczasowej o tę dziedzinę sportu.



Rycina 18. Aktywność rekreacyjna przed rozpoczęciem uprawiania nordic walking.

W pytaniu dotyczącym rozpoczęcia regularnego uprawiania innej dyscypliny aktywności rekreacyjnej 16% ankietowanych zadeklarowało taką chęć. Grupa osób, które na pewno nie zamierzają rozpocząć uprawiania dodatkowego sportu składa się z 14% badanej populacji. Największą grupę w tym badaniu stanowią osoby, które nie rozważały takiej możliwości, ale może to pytanie postawione przed nimi w ankiecie będzie impulsem do takich przemyśleń i być może znajdą jeszcze trochę czasu w ciągu swojego tygodnia na oddanie się jakiejś nowej dla nich dyscyplinie rekreacji w czasie wolnym.

ROZPOCZĘCIE NOWEJ DYSCYPLINY REKREACJI

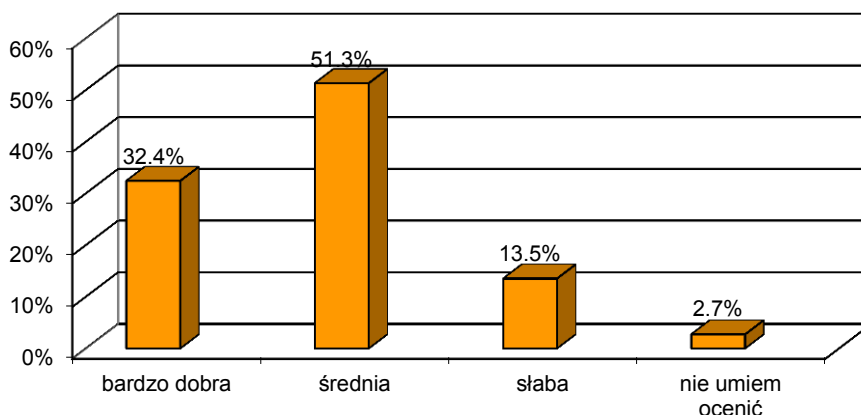


Rycina 19. Rozpoczęcie regularnego uprawiania nowej dyscypliny rekreacji ruchowej.

Osoby uprawiające chodzenie z kijami zapytałam również o własną ocenę sprawności fizycznej. Na rycinie 20 wykazano, że ponad 51% badanych ocenia swoją sprawność jako średnią. Natomiast dość znaczną

grupę w tym badaniu, bo aż 32,4% stanowią osoby, które są zadowolone ze swojej sprawności fizycznej i oceniają ją jako bardzo dobrą. Słabą sprawność fizyczną deklaruje 13,5%, a 2,7% badanych nie potrafi umieścić siebie w żadnym z tych przedziałów.

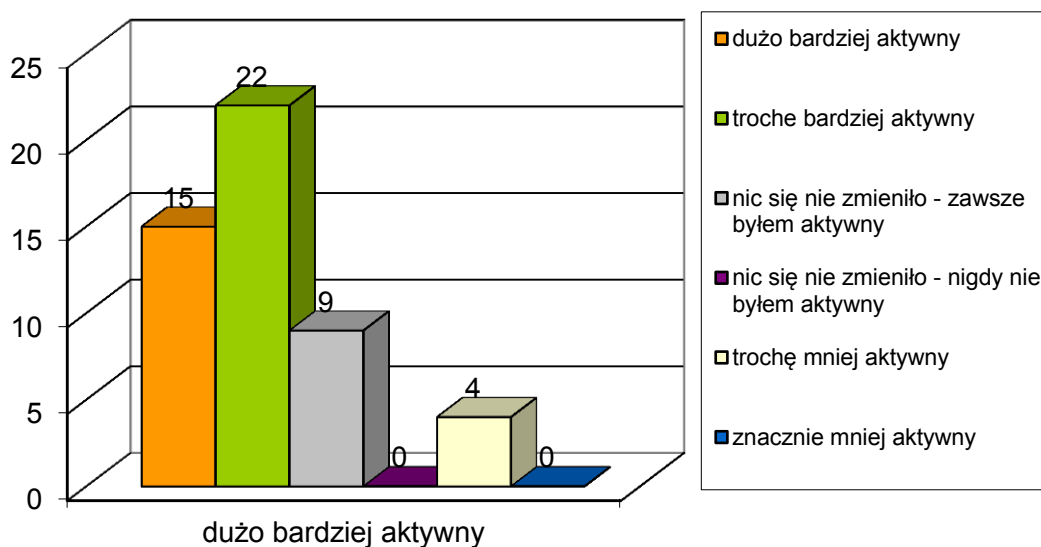
SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA



Rycina 20. Ocena własnej sprawności fizycznej.

W ostatnim już pytaniu w tej części badania przed ankietowanymi zostało postawione zadanie, aby porównali swoją aktywność wolnoczasową w ciągu ostatnich 12 miesięcy z aktywnością sprzed 3 – 4 lat. Prawie połowa osób określiła się nieco bardziej aktywnymi, a prawie 1/3 wszystkich badanych stwierdziła, że jest dużo bardziej aktywna niż przed kilkoma laty. Wśród pytaných w ankiecie nie znalazła się ani jedna osoba, która nigdy nie była aktywna oraz taka, która teraz jest znacznie mniej aktywna w swojej działalności rekreacyjnej.

PORÓWNANIE AKTYWNOŚCI



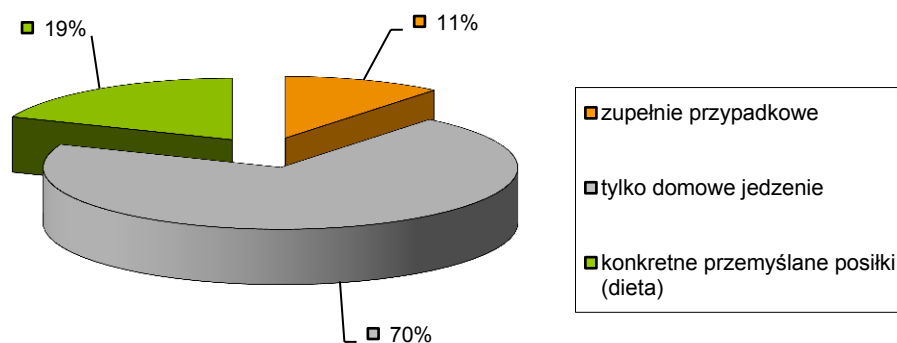
Rycina 21. Porównanie aktualnej aktywności rekreacyjnej z tą sprzed kilku lat.

4.5 Odżywianie i stan zdrowia badanych osób

Ostatnią część tego rozdziału stanowią pytania poruszone w badaniu ankietowym dotyczące odżywiania i stanu zdrowia osób chodzących z kijami. W pierwszym pytaniu z tej dziedziny zapytałam o nawyki żywieniowe i z łatwością można zauważyć, iż znaczna większość (70%) z zapytaných osób odżywia się tylko w domu jedząc posiłki, które sami przygotowali. 19% osób stosuje dietę i z tego względu ich posiłki są dokładnie przemyślane. Najmniejszy procent ankietowaných nie przykłada wagi do swoich

posiłków i jada zupełnie przypadkowo. Warto zaznaczyć, że w tej grupie osób znaleźli się głównie mężczyźni.

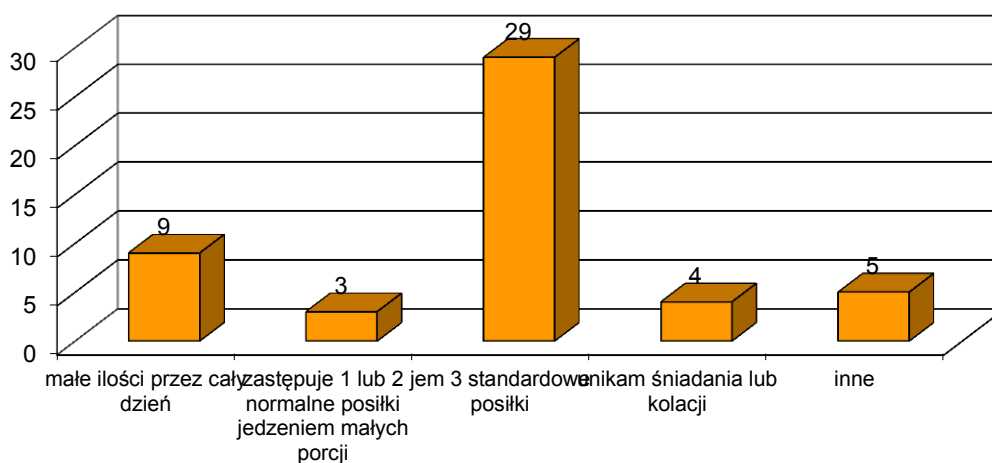
NAWYKI ŻYWIENIOWE



Rycina 22. Nawyki żywieniowe osób uprawiających marsze nordyckie.

Ze wszystkich osób biorących udział w tym badaniu ankietowym (50 osób) ponad połowa (29 osób) stosuje standardowy schemat odżywiania się, tzn. je 3 standardowe posiłki w ciągu dnia: pożywne śniadanie, syty obiad i lekką kolację w godzinach wieczornych (a nie nocnych). 9 osób je małe ilości pożywienia, ale za to w mniejszych odcinkach czasu. 4 z zapytanych o to osób oznajmiło, iż unika śniadań lub kolacji, a 3 osoby stwierdziły, że zastępuje 1 lub 2 normalne posiłki jedzeniem małych porcji. Pozostałe 5 osób stosuje inny schemat odżywiania. Wymieniają tu m.in. nieregularne odżywianie się lub przyjmowanie 5 posiłków (w tym dwa małe) w ciągu całego dnia.

SPOSOBY ODŻYWIANIA



Rycina 23. Sposoby odżywiania ankietowanych.

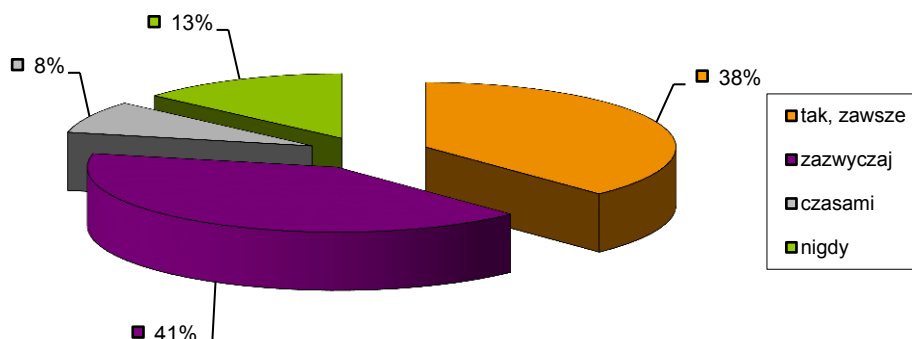
W kolejnym pytaniu ankietowym zapytano o stosowanie jakiejś diety oraz o powody takiego zachowania żywieniowego. Nieco ponad połowa, bo 26 osób stosuje różnego rodzaju diety, z czego najczęściej podawanymi argumentami ku takiemu podejściu do żywienia było zmniejszenie lub utrzymanie wagi na określonym poziomie. Tu trzeba zaznaczyć, iż prawie każda z osób stosująca dietę zaznaczyła którąś z tych dwóch odpowiedzi. Poza tym padały takie motywy jak zapobieganie problemom zdrowotnym, kontrolowanie wysokiego ciśnienia krwi. Dwie z ankietowanych osób w ten sposób kontrolują alergię pokarmową i chorobę serca, a dwie podają swoje motywy: zdrowy styl życia oraz dieta wegetariańska ze względu na obronę zwierząt.

Tabela 9. Stosowanie diet i ich powody wśród uczestników nordic walking.

POWODY STOSOWANIA DIETY	
zmniejszenie wagi	14
utrzymanie wagi	10
zapobieganie określonym problemom zdrowotnym	10
kontrolowanie choroby serca	2
kontrolowanie wysokiego ciśnienia krwi	5
kontrolowanie cukrzycy	0
kontrolowanie alergii pokarmowej	2
inne powody	2
nie stosuję diety	24

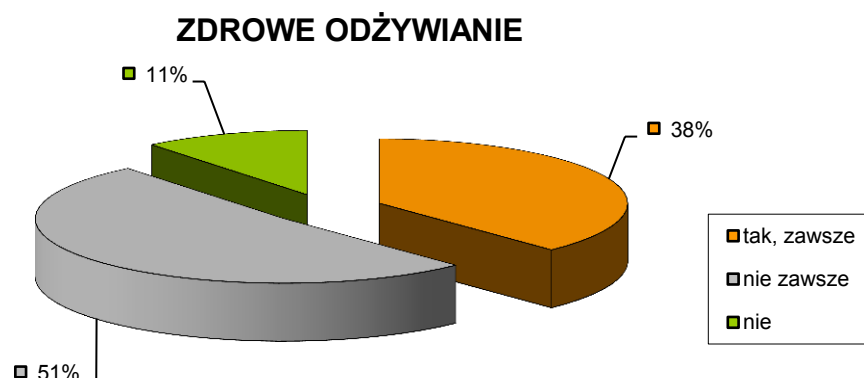
W kolejnym pytaniu zapytano badaną grupę osób o przestrzeganie zasady niejedzenia tuż przed rozpoczęciem treningu. Zaledwie 38% badanych zadeklarowało, że zawsze stosuje się do owej normy, a 40 % zazwyczaj pamięta o niejedzeniu przed treningiem. 8% ankietowanych czasami stosuje się do tej zasady, ale raczej wynika to z przypadku niż celowego działania, a aż 14% badanej populacji w ogóle nie przestrzega tej normy. Taka postawa może niekorzystnie wpłynąć na ich zdrowie, ponieważ nadwęża to układ pokarmowy podczas wysiłku fizycznego i organizm jest zmuszony do podejmowania aktywności w stanie obniżonej wydolności.

ZASADA NIEJEDZENIA PRZED TRENINGIEM



Rycina 24. Przestrzeganie zasady niejedzenia przed treningiem.

Na rycinie 24 widnieje obraz podejścia uczestników treningów nordic walking do zdrowego odżywiania się, a przede wszystkim do zdrowej żywności. Zapytano, czy osoby te zwracają uwagę na żywność bez konserwantów, unikają gotowych posiłków w formie mrożonek, dań instant, fast foot, a także czy przyjmowanie przez nich posiłków odbywa się w odpowiednich porach dnia. Obserwując wyniki tego badania z łatwością można zauważyć, że zaledwie 38 % wszystkich badanych zawsze zwraca uwagę na to kiedy i co je. Nieznacznie ponad połowa przyznaje się, że nie zawsze ma to dla nich znaczenie, a dla 11% ankietowanych osób zdrowe odżywianie nie ma znaczenia. Zwrócono uwagę na tę ostatnią grupę osób, bowiem takie podejście do odżywiania dotyczy głównie młodego pokolenia, natomiast okazuje się, że w tych 11% znalazły się osoby mające około 20 lat jak również osoby po 40 – tym i 50 – tym roku życia. Do tej grupy zaliczają się zarówno mężczyźni jak i kobiety.



Rycina 25. Procentowe podejście ankietowanych do zdrowego odżywiania się.

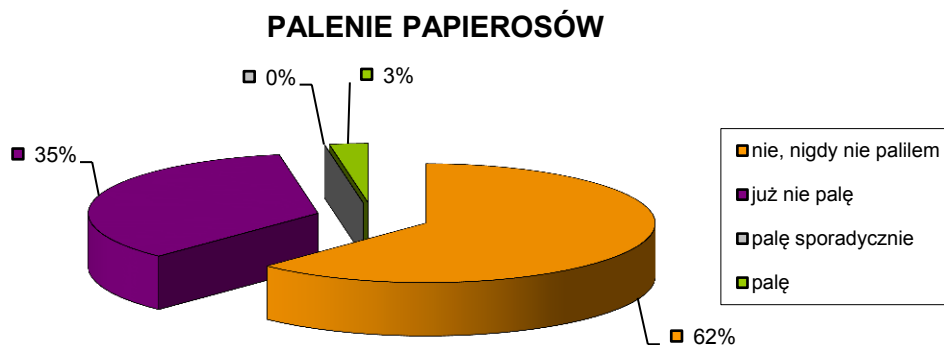
Kolejne pytania ankietowe dotyczyły stanu zdrowia osób uprawiających marsz nordycki. W pierwszym z tej serii pytań zapytano o to, czy istnieją jakieś ograniczenia, co do uprawiania tej dziedziny rekreacji ruchowej, ze względu na choroby, urazy, upośledzenia. Wśród wszystkich odpowiedzi aż 48 osób zaznaczyło, że w ich przypadku nie ma żadnych tego typu ograniczeń, ale wśród ankietowanych były również dwie osoby, które ze względu na trwałe urazy lub upośledzenie wybrały właśnie nordic walking jako odpowiedni dla swego stanu zdrowia rodzaj rekreacji ruchowej. Jedną z tych osób ma problem z szyjnym odcinkiem kręgosłupa, a młody chłopak uprawia ten rodzaj aktywności pomimo przepukliny opony – rdzeniowej i niedowładu kończyn dolnych.

W tabeli 11 przedstawione zostały choroby i dolegliwości, na które cierpią obecnie osoby podejmujące ten rodzaj aktywności rekreacyjnej. Tylko 12 osób spośród wszystkich, którzy poddali się temu badaniu ankietowanemu stwierdziło, iż na nic nie choruje i nie dręczy ich żadna dolegliwość. Z pozostałych osób najwięcej – 19 osób ma problemy z dolnym odcinkiem kręgosłupa, a 12 wysokie ciśnienie krwi. Część (8 osób) ma problemy z układem oddechowym na tle alergicznym, a 5 osobom z ankietowanych dokucza astma. Kilka, 7 osób skarży się na dolegliwości reumatyczne lub artretyzm. Zdarzyły się jednostkowe przypadki cukrzycy, problemów z sercem lub układem krążenia oraz migrenowych bólów głowy.

Tabela 11. Dolegliwości, na które cierpią osoby uprawiające nordic walking.

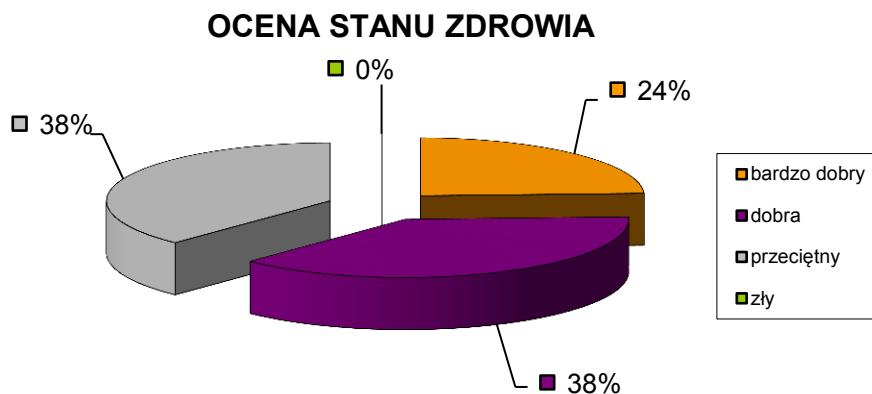
DOLEGLIWOŚCI	
	ILOŚĆ OSÓB
problemy z dolnym odcinkiem kręgosłupa	19
wysokie ciśnienie krwi	12
katar sienny lub inne alergie	8
artretyzm lub reumatyzm	7
astma	5
inne	3
cukrzyca	2
problemy z sercem lub układem krążenia	1
nawracające migrenowe bóle głowy	1
nowotwory	0
na nic nie choruję	12

Kolejne pytanie dotyczyło nałogu tytoniowego. Znaczna większość – 62% ankietowanych, nie pali i nigdy nie miało z tym nałogiem żadnego kontaktu. 35% osób, których zapytano odpowiedziało, że w przeszłości palili nałogowo papierosy, natomiast zażegnali się z tym problemem już jakiś czas temu. Zaledwie 3% ze wszystkich przyznało się przed nami do nałogowego sięgania po papierosa, a wśród tych 50 osób nie było nikogo, kto by sporadycznie palił.



Rycina 26. Stosunek do nałogu tytoniowego osób uprawiających marsze nordyckie.

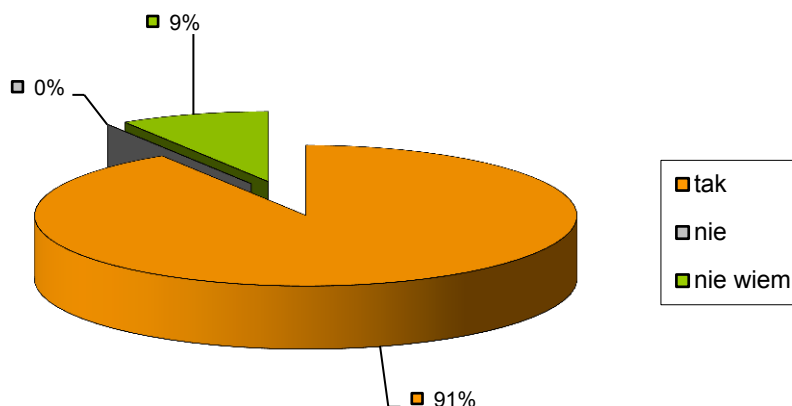
W kolejnym zagadnieniu przed ankietowanymi postawiono zadanie, by ocenili swój stan zdrowia i zaliczyli go do jednego z czterech przedziałów: bardzo dobry, dobry, przeciętny, zły. Żadna z tych osób nie stwierdziła, że jest w złym stanie zdrowia. Pozostałe trzy grupy rozłożyły się dość równomiernie: po 38% ankietowanych twierdzi, że mają dobre i przeciętne zdrowie, a 24% ocenia swój stan zdrowia na więcej niż dobre. Takie opinie u ludzi, którzy jak mieliśmy możliwość zaobserwować w poprzednich pytaniach ankietowych, nie są pozbawieni chorób i dolegliwości, nastroją bardzo pozytywnie i pozwalają wierzyć, że pomimo różnych przeszkód zdrowotnych można dalej aktywnie spędzać czas wolny i nie uważać się za osobę schorowaną.



Rycina 27. Własna ocena stanu zdrowia.

Bezdiskusyjna większość osób (91% ankietowanych) stwierdziła, że ten sposób aktywności rekreacyjnej ma pozytywny wpływ na zdrowie. 9% nie wie czy marsze nordyckie oddziałują na ich zdrowie, a nikt z badanych nie stwierdził negatywnego oddziaływania nordic walking na zdrowie.

NORDIC WALKING A ZDROWIE



Rycina 28. Wpływ nordic walking na zdrowie ankietowanych.

Podsumowanie i wnioski

Po analizie wszystkich aspektów związanych z uprawianiem nordic walking, a przede wszystkim po analizie badania ankietowego można jednoznacznie stwierdzić, iż ta młoda dziedzina jest jedną z najbardziej wszechstronnych form aktywności rekreacyjnej. Mam tu na myśli nie tylko jego technikę, która uaktywnia praktycznie cały organizm (90% mięśni całego ciała, pozytywnie wpływa na układ kostny, mięśniowy, krążenia i oddechowy), ale także fakt, że jest to dziedzina dostępna dla każdego – niezależnie od wieku, kondycji czy tuszy. Uprawianie nordic walking nie jest uzależnione od pory roku, czy rodzaju podłoża, można go uprawiać zawsze i wszędzie, a jedynym tego wyznacznikiem są własne upodobania i preferencje. W zależności od tempa marszu chodzenie z kijami jest doskonałą formą odprężenia po stresującym dniu, lub świetnym sposobem na poprawienie kondycji fizycznej. Wszystko zależy tylko i wyłącznie od naszych potrzeb, które chcemy zaspokoić poprzez rekreację ruchową. Marsz nordycki jest również bardzo skuteczną formą rehabilitacji ruchowej dla osób z wadami postawy czy urazami stawów.

Nie zapominajmy o tym, że tylko od nas zależy, jaki obraz naszego samopoczucia wybierzemy. Można czuć się jak 40-latek przez 20 lat – i nie jest to niewykonalna wizja okresu, w którym nasz organizm jest najbardziej wydajny. Aby tak się stało trzeba zadbać o nasze ciało i samopoczucie zawczasu. Tylko z aktywnym podejściem do wypoczynku i regeneracji sił można osiągnąć ten cel. Dlatego zamiast rozpoczynać dzień od filiżanki mocnej kawy na pobudzenie ruszajmy się. Rekreacja ruchowa jest doskonałym sposobem nie tylko na „zatrzymanie czasu”, ale także kształci w każdym zdolności motoryczne, uczy dyscypliny, poczucia obowiązku oraz kształtuje naszą osobowość.

References

1. Čillík, I.: Emocionalita hodín telesnej a športovej výchovy. In: ANTALA, B. a kolektív: Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných škôl. Bratislava: NŠC, FTVŠ UK, 2012, s. 49 – 64. ISBN 978-80-89324-09-5.
2. Kompán, J. - Suchomel, A. - Mandzáková, M. – Kolodziejová, P. - Štihec, J. – Karpljuk, D. – Videmšek, M. 2009. súčasný stav a nové trendy v hodnotení telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti žiakov základných škôl. current status and new trends in the evaluation of physical ability and kinetic performance of pupils in primary schools in: banská bystrica: fhv umb, 2009. 206 s. isbn 978-80-8083-887-4.
3. Napierała M., Cieślicka M., Szark M., Klimczyk M., Aktywność fizyczna ludzi starszych – świadomość, nawyki i praktyka, [w]: Wspomaganie rozwoju i edukacji człowieka poprzez turystykę, sport i rekreację, (red.) Muszkieta R., Napierała M., Skaliy A., Żukow W., WSG, Bydgoszcz 2009, s. 363 - 376.
4. Prusik Ka., Prusik Krz., Zaporozhanov V., (2010) Wybrane składniki stylu życia a zainteresowania sportowo-rekreacyjne gdańskich licealistek i ich rodziców. W.: Turystyka i Rekreacja. Przegląd Naukowy PWSOŚ w Radomiu. (red. Maria Gagacka). Radom, nr. 7, 201-208.
5. Prusik Krz., Prusik Ka. (2010) Stan zdrowia i aktywności ruchowej gimnazjalistów i ich rodziców. Studia społeczno-Ekonomiczne. WHSZ w Słupsku, Zeszyt Naukowy, 7, 87-101.