

# Nordic Walking – nowa forma ćwiczeń w rehabilitacji

Rehabilitacja Medyczna 2006, Tom 10, Nr 2, 9–14

Nordic Walking – nowa forma ćwiczeń w rehabilitacji  
*Nordic Walking – new form of exercise in rehabilitation*

Piotr Kocur , Małgorzata Wilk  
*Zakład Rehabilitacji Kardiologicznej AWF w Poznaniu*

## Streszczenie

W niniejszej pracy przedstawiono dostępną wiedzę o historii, metodyce i technice, coraz bardziej popularnej formy ćwiczeń ruchowych, znanych jako Nordic Walking (NW). NW jest formą aktywności ruchowej w terenie, której głównym elementem jest marsz, przy wykorzystaniu kijków zaadoptowanych z narciarstwa biegowego. Głównym celem używania kijków jest zaangażowanie mięśni nieużywanych podczas zwykłego marszu, przy zachowaniu wysokiej intensywności ćwiczeń i niskiego, subiektywnie odczuwanego poziomu zmęczenia. Zwrócono uwagę na możliwość zastosowania tej formy aktywności w rehabilitacji ruchowej – w tym wczesnej rehabilitacji kardiologicznej. W pracy wykorzystano informacje zawarte w dostępnej literaturze, a także doświadczenie własne z badań prowadzonych w tej dziedzinie, u pacjentów we wczesnym okresie po zawale mięśnia sercowego. Badania te są wykonywane u pacjentów Ośrodka Rehabilitacji Kardiologicznej w Kiekrzu. NW jest włączany, jako dodatkowy trening, w standardowy program rehabilitacji obejmujący ćwiczenia ogólnousprawniające i trening wytrzymałościowy na cykloergometrze. W przeglądzie piśmiennictwa skupiono się głównie na zastosowaniu Nordic Walking w rehabilitacji. Badania dotyczyły osób starszych, a także pacjentów z zespołami bólowymi, chorobami układu nerwowego i układu krążenia. Wyniki wskazują, że Nordic Walking to naturalna, bezpieczna a jednocześnie intensywna

forma ruchu. Może być stosowana w różnych obszarach rehabilitacji.

*Pełny artykuł w załączniku*

[Nordic walking publikacja\\_naukowa.pdfDownload](#)