



**Magiczny
Kraków**

Akademia Wychowania Fizycznego zaprasza do udziału w akcji Nordic walking - marsz po zdrowie!

2014-03-28

Nordic walking jest stosunkowo nową formą aktywności fizycznej. Głównym walorem techniki marszu nordic walking jest zaangażowanie mięśni nieużywanych podczas standardowego marszu (około 70-90% mięśni całego ciała), technika ta daje możliwość zachowania wysokiej intensywności ćwiczeń i niskiego, subiektywnie odczuwanego poziomu zmęczenia. Redukując obciążenie stawów kolanowych i kręgosłupa, ta forma terapii ruchowej, jest istotną formą wysiłku przede wszystkim dla osób z nadwagą i otyłością. Dla kobiet o siedzącym trybie życia, borykających się z nadmiarem tkanki tłuszczowej uczestniczenie w sesjach treningowych bywa czasem trudnym zadaniem. Może to wynikać z braku wolnego czasu, nadmiaru obowiązków, ale też z prostszych czynników: w siłowni czy na zajęciach fitness najczęściej widuje się osoby szczupłe, wysportowane, jedynie szlifujące swoją formę. Osoby otyłe lub z nadwagą zazwyczaj wstydzą się rozebrać we wspólnej szatni, wstydzą się wspólnie ćwiczyć, szczególnie wtedy, gdy zadyszka odbiera dech już po kilku minutach wysiłku.

O projekcie „Nordic walking - marsz po zdrowie!” słów kilka.....

Dlatego też, wychodząc naprzeciw kobietom, które chcą aktywnie spędzić 2 miesiące, które chcą pozbyć zbędnych kilogramów i które chcą ćwiczyć w gronie kobiet o podobnej strukturze ciała, powstał projekt „Nordic walking - marsz po zdrowie!”.

Projekt jest skierowany do kobiet:

- w wieku od 25 do 35 lat,
- z nadwagą lub otyłością,
- z zaburzoną gospodarką lipidową, czyli podwyższonym poziomem cholesterolu,
- z nadciśnieniem tętniczym,
- nie stosujących środków hormonalnych.

Projekt uzyskując pozytywną opinię Komisji Bioetycznej przy Okręgowej Izbie Lekarskiej w Krakowie będzie realizowany w ramach grantu doktorskiego finansowanego przez Narodowe Centrum Nauki, dlatego też uczestnictwo w nim jest całkowicie za darmo i zawiera:

- naukę techniki marszu nordic walking,
- 8-tygodniowy trening nordic walking z wykwalifikowanym instruktorem,
- udostępnienie kijków do nordic walking i sprzętu sportowego w czasie treningów,
- badania biochemiczne, wydolnościowe i ginekologiczne.



W badaniach weźmie udział łącznie 20 kobiet, a sam projekt został podzielony na 3 główne fazy:

1. Wyłonienie grupy badanej
2. Kwalifikacja lekarska
3. Część główna badań

Ad.1. Wyłonienie grupy badanej nastąpi na podstawie badań ankietowych i antropometrycznych (wzrost i masa ciała, pomiar obwodów ciała oraz składu ciała, w tym poziom tkanki tłuszczowej)

Ad.2. Kwalifikacja lekarska obejmuje wywiad lekarski, badanie ginekologiczne oraz ocenę wskaźników biochemicznych

Ad.3. Część główna badań podzielona jest na dwa etapy: etap I to badania kontrolne, bez terapii ruchowej, etap II – badania właściwe, obejmujące regularne, 8-tygodniowe treningi nordic walking

Treningi nordic walking

Treningi nordic walking będą prowadzone przez dwóch wykwalifikowanych instruktorów z częstotliwością 3 razy w tygodniu po 60 min, pod stałą opieką lekarza nadzorującego. Miejsce i czas odbywania treningów będzie ustalany tak, aby odpowiadał co najmniej 4 osobom z 20-osobowej grupy. Sugerowanymi miejscami odbywania się treningów są wszystkie zielone tereny rekreacyjne Krakowa. Podczas trwania części głównej badań będzie pobierana krew celem wykonania oznaczeń biochemicznych (profil lipidowy, morfologia krwi, hormony tkanki tłuszczowej, wskaźniki świadczące o zdolności organizmu do walki przed wolnymi rodnikami i inne).

Dlaczego to wszystko??

Zebranie wyników badań, ich opracowanie i omówienie będzie podstawą do napisania przeze mnie rozprawy doktorskiej. Ale to nie wszystko. Uczestnictwo w projekcie przyniesie również korzyści badanym kobietom. Biorąc udział w badaniu, kobiety będą mieć stały dostęp do wyników oznaczeń biochemicznych, które standardowo nie są zlecane przez lekarzy pierwszego kontaktu. Ponadto, realizacja regularnych treningów nordic walking przez 2 miesiące może być początkiem zmiany stylu życia uczestniczek i wielką przygodą! Szczegółowe informacje, można uzyskać u koordynator projektu Małgorzaty Hodur, doktorantki AWF Kraków, instruktorki rekreacji ruchowej – nowoczesnych form gimnastyki. Tel. 662 25 10 12 oraz ghodur@gmail.com Termin i miejsce zajęć zostanie ustalony przez koordynatorkę projektu po otrzymaniu zgłoszeń przez zainteresowane osoby. Zachęcamy do uczestnictwa w projekcie!

[Nordic Walking - marsz po zdrowie!](#)