

Osijek i nordijsko hodanje (Osijek and Nordic Walking)

Nikola Kraljik

Zavod za javno zdravstvo Osječko-baranjske županije

...fizički i društveni okoliš imaju važne uloge u planiranju zdravlja zajednice te mogu služiti i služiti kao oblik primarne prevencije koji doprinosi zdravstvenim rezultatima.

Duhl & Sanchez 1999

Nordijsko hodanje, pojam poznat i kao skijaško hodanje, oblik je vježbanja koji se sastoji od hodanja uz pomoć štapova sličnih štapovima za skijanje.

Nastanak nordijskog hodanja veže su uz nordijsko skijaško trčanje. Nordijski skijaši u ljetnim periodima bez snijega provodili su ga kao dio treninga koji je vjerno simulirao skijaško trčanje još od 30-tih godina 20. stoljeća. Od tada do danas nordijsko hodanje sve je više pronalazilo poklonike među rekreativcima i stanovništvom sjeverne Europe i Amerike, ali se proširilo i na ostatak Europe, pa tako i na Hrvatsku. Broj ljudi koji se njime bave procjenjuje se u desecima milijuna diljem Europe.

Na prvi pogled može se činiti kako i nema razlike između normalna i nordijskog hodanja te kako ih vežu priroda i svjež zrak koji povoljno djeluju na zdravlje. Zbog svoje sličnosti s normalnim hodom čini se prilično lako i jednostavno za izvođenje, no ipak zahtijeva određeno vrijeme potrebno za učenje i svladavanje osnovnih tehnika, u čemu je potreban stručni voditelj. Međutim, prava razlika je itekako značajna. Dok je kod normalnog hodanja gornji dio tijela relativno pasivan, nordijsko hodanje znatno više aktivira mišiće leđa, ramena i ruku, a sve to zahvaljujući upotrebi specifično dizajniranih štapova. Činjenica da nije pretjerano zahtjevno, nordijsko hodanje čini se pogodim za sve kategorije vježbača, neovisno o njihovoj dobi ili stupnju aktivnosti. Korištenjem štapova smanjeno je opterećenje na zglobove i kosti kao što su koljena i kralježnica, a do kojeg dolazi prilikom običnog hodanja. Zahvaljujući tome nordijsko hodanje je aktivnost koja se upravo preporuča za osobe sa problemima lokomotornog sustava. Nadalje zbog svojih karakteristika, nordijsko hodanje pogodno je za razvoj snage i izdržljivosti, osobito gornjeg dijela tijela, čime djeluje na pravilno držanje. Upotreba štapova povećava površinu oslonca važnu za održavanje ravnoteže i tako omogućuje starijim osobama veću stabilnost pri hodu, a samim time smanjuje se rizik od padova, koji su potencijalno opasni za nastanak prijeloma u ovoj životnoj dobi. Kako je kod nordijskog hodanja uključen veliki broj mišića zbog uporabe štapova, utrošak energije znatno je veći i iznosi oko 400 Kcal po satu aktivnosti za razliku od normalna hoda pri kojem se troši oko 250 Kcal. Neka dosadašnja istraživanja pokazala su kako je energetska potrošnja pri srednjoj brzini i za 20% veća od normalna hoda iste brzine, a povećavajući brzinu nordijskog hoda, uz primjenu pravilne tehnike, može se potrošiti i do 45% Kcal više, a što je osobito važno za pretile osobe koje tako mogu regulirati svoj višak kilograma. Povoljan je učinak i na srčanožilni sustav, čija je aktivacija u odnosu na normalan hod veća, pa se tako i srčana frekvencija poveća za 10-15.

Šetnje i šetnice kroz povijest Osijeku i njegovim stanovnicima nisu strane, već imaju dugu tradiciju, iako se i sam grad razvijao po zakonima gradova burnog i inog gospodarskog života, ostao je gradom bujnog zelenila i parkova, sjenovitih perivoja, zelenih površina i travnjaka kao i prekrasnih šetališta, posebice na obalama Drave. Upravo tijekom 2007. godine u tom gradskom ambijentu s početkom proljeća nerijetko se mogla vidjeti slika od nekolicine bakica u sportskoj opremi i u teniscama koje hodaju sa štapovima nalik onima za skijanje. U prvi tren većina sugrađana bila je u uvjerenju kako se radi o turističkoj skupini iz Skandinavije, ali kako je ta slika trajala nekoliko mjeseci svima je postajalo jasnije kako se u gradu Osijeku događa neka nova aktivnost. Naime bile su to članice Kluba 60+ , udruge umirovljenika nastale na inicijativu Ustanove za zdravstvenu njegu Jadranke Plužarić. Ova udruga okuplja umirovljenike u svojim prostorima pružajući im razne sadržaje uz druženje, bavljenje vježbama na lopti, aerobikom i novu aktivnost kroz organiziranu skupinu za nordijsko hodanje. Osim za druženje i rekreaciju nordijsko hodanje članicama Kluba pridonosi značajno poboljšanju zdravstvenog stanja i sveukupnoj kvaliteti života.

U duhu dobre tradicije u pružanju mogućnosti za aktivan život, a koju je nekada Osijek imao, počinje se nazirati posljednjih godina postupan napredak koji zasigurno ohrabruje. Naime uz uređenje i rekonstrukcije postojećih ulica i gradnju na desetke kilometara biciklističkih i pješačkih staza,

uvođenjem novih tramvajskih linija jačajući ulogu javnog prijevoza, kao i obnavljanjem igrališta uz koja se sve više postavljaju sprave za vježbanje, vodi se računa upravo o vrijednosti aktivnog življenja građana Osijeka.

U tom ozračju Osijek je 2009. godine na prostoru lijeve obale Drave odmah uz šetnicu, a na kojem se nalazio ranije kompleks šikare i velika zona ambrozije, dobio i prvu i jedinu, uređenu stazu za nordijsko hodanje u Hrvatskoj, ali i ovom djelu Europe. Staza je ukupne dužine 1250 m i prekrivena je tzv. umjetnom travom, posebnom umjetnom podlogom koja je fiksirana za podlogu, čime se dodatno sprječava klizanje i mogućnost padova i ozljeda, te pruža dodatno rasterećenje lokomotornom sustavu zbog svoje mekoće i udobnosti prilikom hodanja. Stoga i ne čudi kako su prvi i najaktivniji hodači na ovom novouređenom prostoru upravo skupina Osječanki iz Kluba 60+, ali i druge sugrađanke u dobi od 60 do 85 godina koje su prepoznale vrijednosti nordijskog hodanja. Svojim primjerom pokazale kako godine nikako nisu prepreka za aktivni život, poglavito ako imaju podršku šire društvene zajednice i pozitivnog fizičkog okruženja. Isto tako postale su primjer i mlađim sugrađanima, te na neki način uputile izazov da im se pridruže u ovoj vrijednoj aktivnosti po zdravlje, stoga je i za vjerovati kako će staza i brojne šetnice u budućnosti biti pune upravo mlađih sugrađana.

Nordijsko hodanje, aktivnost za koju ne treba posebna oprema osim štapova, može se provoditi na bilo kojem terenu i predstavlja idealnu aktivnost za svakoga u bilo koje vrijeme i bez obzira na godine života. Stoga u vremenima koja dolaze potrebno je učiniti sve kako bi se ono dodatno populariziralo u našoj zemlji, a svakako bi tome pridonijela i ideja koja se izrodila kada sam sa urednikom dogovarao ovu temu, o projektu na nacionalnoj razini. U svemu tome primjer staze u Osijeku mogao bi poslužiti i kao primjer gradnje sličnih staza u drugim gradovima i naseljima gdje konfiguracija terena predstavlja prepreku iz sigurnosnih razloga i opasnosti od ozljeda kod osoba starije životne dobi.

Izbor iz literature:

1. Anttila, Holopainen, Jokinen. Polewalking and the effect of regular 12-week polewalking exercise on neck and shoulder symptoms, the mobility of the cervical and thoracic spine and aerobic capacity. Final project work for the Helsinki IV College for health care professionals, 1999.
2. Butts, Knox, Foley. Energy cost of walking on dual-action treadmill in men and women. *Med Sci Sports Exerc* 27(1), 121-125, 1995.
3. Foley. The effects of Cross Walk (R)'s resistive arm poles on the metabolic costs of treadmill walking. Thesis. University of Wisconsin-La Grosse, 1994.
4. Hendrickson. The physiological responses to walking with an without Power Poles™ on treadmill exercise. Thesis. University of Wisconsin-La Grosse, 1993.
5. van Eijkeren FJ, Reijmers RS, Kleinveld MJ, Minten A, Bruggen JP, Bloem BR. Nordic walking improves mobility in Parkinson's disease. *Mov Disord.* 2008 Nov 15;23(15):2239-43.

Kontakti:

Nikola Kraljik, dr. med.
Zavod za javno zdravstvo Osječko-baranjske županije
Franje Krežme 1
31000 Osijek
+38531225730
e-mail: nikola.kraljik@os.t-com.hr

PLUŽARIĆ JADRANKA-USTANOVA ZA ZDRAVSTVENU NJEGU
Otokara Keršovanija 33
31000 Osijek
tel. +38531210288
fax.+38531210388