

IMPORTANȚA MERSULUI SCANDINAV CA MIJLOC ACCESIBIL ȘI EFICIENT DE MENȚINERE A STĂRII DE SĂNĂTATE

Igor Arsene,

conf. univ. dr., Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău
(email: rogienesra@gmail.com)

Natalia Șveț

asistent univ. drd., Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Rezumat. *Acest articol examinează mersul scandinav ca unul dintre mijloacele accesibile și eficiente de menținere a stării de sănătate. Articolul descrie principalele avantaje ale acestui tip de activitate fizică, vorbește despre beneficiile acestui tip de mers, precum și principalele recomandări practico-metodice și contraindicații asupra organismului uman ca formă de menținere a stării de sănătate.*

Cuvinte cheie: *Mers scandinav, mijloc, eficient, accesibil, menținere, stare, sănătate, fitness, sport.*

*

Abstract. *This article examines the Scandinavian approach as one of the accessible and effective means of maintaining good health. The article describes the main advantages of this type of physical activity, talks about the benefits of this type of walking, as well as the main practical-methodical recommendations and contraindications on the human body as a way to maintain good health.*

Key words: *Scandinavian walking, medium, efficient, accessible, maintenance, condition, health, fitness, sports.*

În anul 1997 a început o nouă etapă în formarea mersului scandinav ca o direcție separată a culturii fizice ce îmbunătățește sănătatea. Prima carte a fost publicată de Marko Kantanev, un antrenor finlandez care a dobândit mulți ani de experiență în acest domeniu. Cartea este complet dedicată mersului cu bastoane, descrie caracteristicile și beneficiile sale. În același timp, Exel Corporation pune în vânzare bastoane special adaptate pentru „mersul scandinav”.

Până în anul 2000, popularitatea mersului cu bastoane a atins atât de mari proporții încât a permis crearea Asociației Internaționale Finlandeze de Mers. Principalul său fondator și antrenor principal a fost însuși Marko Kantaneva. În prezent, zeci de țări din întreaga lume sunt membre ale acestei organizații. Și milioane de oameni își îmbunătățesc sănătatea, scapă de boli, devin adepți fideli ai unui tip unic de activitate fizică¹.

¹ <https://diez.md/2016/10/28/foto-la-chisinau-va-avea-loc-competitia-anuala-mersul-scandinav-ce-consta-acest-sport/>.

Mersul cu bastoane a devenit atât de popular astăzi încât mulți oameni s-au alăturat practicantilor acestui sport neobișnuit, dar surprinzător de plăcut. Cei care sunt implicați activ și regulat sunt foarte mulțumiți de rezultate. Mersul scandinav este un tip de activitate fizică în care se folosește o metodă de antrenament specifică și o tehnică de mers cu bastoane special concepute. În general, tradiția mersului cu bețele, toiag, baston este cunoscută din cele mai vechi timpuri în zona Moldovei: în acest fel, ciobanilor și pelerinilor le-a fost mai ușor să se deplaseze în jurul zonei cu teren dificil datotită acestui sprijin (baston)².

Dar pentru prima dată aceste dispozitive au fost utilizate cu beneficii specifice pentru sănătate în cadrul educației fizice de refacere. În versiunea sa modernă, mersul scandinav a început să prindă contur în anii '40 ai secolului XX în Finlanda, când schiorii, care s-au confruntat cu nevoia de a se antrena în absența zăpezii, au arătat inventivitate și inteligență uimitoare și au continuat să meargă cu păstrarea tehnicii de schi, dar deja fără schiuri, dar numai cu bastoanele de schi. În 1979, Mauri Rapo a descris modalitățile de mers pe jos în articolul „Hiihdonlajiosa”, iar mai târziu, în 1997, Marko Kantaneva și-a publicat lucrarea „Sauvakävely”, care a dat numele noului tip de fitness. Și deși opera lui Kantaneva a fost scrisă la 18 ani de la lansarea „Hiihdonlajiosa”, ea a fost cea care a fost tradusă în multe limbi ale lumii, devenind un adevărat suport pentru toți cei care doreau și doresc să se alăture unui hobby atât de util. În 1997, Exel Oyj a fabricat și comercializat primele bastoane de mers³.

Datorită ei, termenul în sine și cursurile de mers scandinav au câștigat o largă popularitate nu numai în Finlanda, ci și în întreaga lume. De la sfârșitul anului 1998, a început un boom al mersului nordic, când aproximativ 2000 de instructori de mers scandinav au fost instruiți în Finlanda, iar acest tip de fitness a început să se răspândească rapid în alte țări. Mersul scandinav în Republica Moldova s-a răspândit relativ recent, dar este un tip de fitness în curs de dezvoltare dinamic.

Mersul Scandinav, de asemenea cunoscut drept „Nordic Walking” reprezintă unul din cele mai accesibile, benefice și de perspectivă tipuri de sport, iar din februarie 2015 a fost lansată neoficial Asociația Mersului Scandinav din Moldova (MNWA), cu scopul popularizării Mersului Scandinav și în țara noastră. Mersul scandinav a început să fie folosit în practica culturii fizice medicale, parțial în practicarea antrenamentului sportiv pentru schiori și biatleți ca mijloc de antrenament vara. Mersul scandinav este foarte popular în țara noastră în rândul persoanelor în vârstă, ca mijloc de îmbunătățire a sănătății și recreere activă. Nordic walking a devenit o alternativă eficientă la alergare. Acest lucru se datorează în primul rând faptului că mișcările implică aproape toate grupurile musculare fără

² <https://ru.wikipedia.org/wiki/>.

³ <http://vashsport.com/skandinavskaya-xodba-s-palkami-polza/>.

excepție (până la 90%, în timp ce mersul normal nu depășește 70%), ceea ce duce la întărirea corpului în ansamblu, a coloanei vertebrale și a articulațiilor în special. Cu un astfel de mers, mușchii spatelui și brâului superior al umărului funcționează mai activ, ceea ce nu se întâmplă în timpul mersului obișnuit. Suportul echipamentului permite reducerea încărcării articulațiilor șoldului și genunchiului, precum și a piciorului.

Specialiștii din domeniul culturii fizice și sportului confirmă faptul că mersul pe jos este mult mai sănătos și mai sigur pentru organism decât alergarea și / sau activitatea fizică puternică. Deplasarea în același ritm calm are un efect benefic nu numai asupra sănătății umane, ci și asupra stării sale emoționale.

Mersul scandinav are un efect pozitiv asupra: circulației și alimentării sangvine a organelor interne cu oxigen; întărirea vaselor sangviune și a mușchilor inimii; accelerarea proceselor metabolice; îmbunătățirea digestiei; activarea eliminării substanțelor toxice; scăderea nivelului de colesterol; întărirea imunității; îmbunătățirea tonusului muscular; arderea grăsimii corporale; îmbunătățirea echilibrului și coordonării; îmbunătățirea articulațiilor și a coloanei vertebrale; dispoziție excelentă și pozitivă⁴.

Popularitatea incredibilă a mersului scandinav se datorează faptului că, prin simplitatea și ușurința sa exterioară, produce un puternic efect asupra stării de sănătate a organismului uman. În același timp, procesul de învățare este disponibil pentru toată lumea, deoarece capacitatea de a merge este un fenomen, dat de natură. Nu este necesară nicio abilitate specială sau performanță athletică. Totul este extrem de simplu și accesibil: tehnica naturală a mișcării; accesibilitatea persoanelor de orice vârstă; nu sunt necesare echipamente și inventare costisitoare; ușurința antrenamentului fără instructor; cursuri în orice loc accesibil; antrenament în orice vreme și anotimp; cursuri singure și în grup; disponibilitate pentru persoane nesportive; abordare individuală; recomandat copiilor și vârstnicilor; eficiență încă de la primele lecții⁵.

Este de preferat să practicăm mersul scandinav în aer liber. Orice spații deschise - trotuare ale orașului, parcuri, piețe, zone suburbane, sunt potrivite pentru plimbări. Toată lumea poate alege ritmul cel mai potrivit, lungimea pasului, traseul, intensitatea oscilării membrelor, durata mersului și frecvența pauzelor. Când mergem, este interzis să vorbiți, este permis să ne sprijinim pe bețe și să savurăm plăcerea mersului cu expirații, inspirații corecte.

Un șir de universități renumite din lume au efectuat cercetări comparând mersul obișnuit și mersul scandinav. Participanții la experimente au fost persoane

⁴ <https://zdorovie-muzhchiny.ru/fizkultura/xodba-i-beg/texnikaskandinavskoj-xodby/>.

⁵ http://www.medem.ru/for_doctors/publications/o_polze_khodby/.

de diferite vârste (inclusiv pensionari și vârstnici peste 70 de ani), activitate profesională și nivel de pregătire sportivă.

După cum s-a dovedit, participarea brațelor în mersul cu bastoane crește ritmul cardiac, crește consumul de oxigen și de energie în comparație cu indicatori similari în timpul mersului normal. În același timp, senzația de oboseală în ambele cazuri este practic aceeași. Lucrătorii de birou au cunoscut o creștere notabilă a tonusului muscular, o postură îmbunătățită și o eficiență sporită. Vârstnicii participanți la studiu au arătat stabilizarea pulsului, normalizarea activității cardiace, îmbunătățirea dispoziției și eliminarea simptomelor multor boli cronice. Dacă tehnica este aplicată corespunzător, acest tip de mers este mai eficient cu 40 – 50% în comparație cu mersul normal și implică 90% din mușchi. Mai mult decât atât, menține în exercițiu 4 din cele 5 forme de solicitare motorie: rezistență – forță – mobilitatea – coordonarea și dizolvă contracțiile din zona cervicală și ale umerilor. Mersul scandinav mediază procesul de îmbătrânire, stimulează eliminarea hormonilor de stres, îmbunătățește activitatea inimii și întărește sistemul imunitar.

În acest caz, bastoanele servesc ca o extensie a brațelor, preluând o parte considerabilă (până la 40%) din sarcina dinamică. Asemănări și diferențe față de mersul normal:

Diferențe	Asemănări
Lucru alternativ coordonat al brațelor și picioarelor	Participarea la proces a jumătății superioare și inferioare a corpului
Postura corectă	Creșterea intensității
Ritm	Balansarea brațului reglează lățimea pasului
Traectoria membrelor	Unghiul corect de deviere a cotului
	Distribuția sarcinii pe toți mușchii
	Implicarea în procesul tuturor părților corpului
	Consum crescut de energie
	Rotație (mișcare) crescută a umerilor, regiunii femurale, bazin, trunchi
	O creștere cu 30% a volumului respirator al plămânilor

S-a demonstrat că în mersul scandinav percepția de oboseală este mai scăzută și permite efectuarea activității fizice pe o durată de timp mai îndelungată.

Printre beneficiile generale se mai numără restabilirea valorile de tensiune, arde grăsimile, protejează organismul de osteoporoză și osteoartrită prin efortul moderat continuu care stimulează asimilarea calciului în oase, produce elastină și colagen.

De asemenea, mersul scandinav se folosește pe larg la scară internațională ca fiind o metodă eficientă de recuperare medicală sportivă, o metodă de kinetoterapie potrivită pentru pacienți cu diverse afecțiuni medicale sau aflați în

recuperare după operații și pentru sportivii amatori, care doresc să își îmbunătățească starea de sănătate.

Antrenamentele de mers scandinav se desfășoară în parcurile din municipiul Chișinău, preponderent în parcul „Dendrariu”. Asociația Mersului Sandinav din Moldova dispune de echipamentul necesar pentru desfășurarea antrenamentelor, iar la Chișinău au fost formate deja câteva grupe de persoane ce se antrenează regulat. În multe țări Europene acest tip de sport și-a capătat o popularitate enormă, iar cererea pentru serviciile specialiștilor, care pot învăța tehnica corectă a Mersului Scandinav este în continuă creștere.

Echipamentul robust și de înaltă calitate este cheia unui antrenament de succes și sigur. Din acest motiv, instructorii sfătuiesc să abordeze alegerea bastoanelor cu toată seriozitatea. Parametrul principal la cumpărarea echipamentului este lungimea bastonului de sprijin. În mersul scandinav, se folosește o formulă simplă pentru a calcula lungimea necesară a bastoanelor: înălțimea unei persoane este înmulțită cu un coeficient universal de 0.68 (0.66 pentru persoane slăbite). Adică, cu o rată de creștere de 170 cm, lungimea optimă a bastoanelor va fi de 115 cm ($0.68 * 170$ - rotunjim până la nivelul standard de 115 cm. Aceasta este o formulă de calcul universală pentru toate categoriile populației⁶.

*

Pentru a atinge obiectivul studiului de față, au fost identificate următoarele sarcini: 1. Caracteristicile și importanța practicării mersului scandinav asupra organismul uman. 2. Identificarea metodelor pentru determinarea importanței practicării mersului scandinav asupra organismul uman.

Ca formă de organizare a cercetării importanței mersului scandinav am desfășurat anchetare pe un eșantion de investigare ce a cuprins 100 respondenți cu vârste cuprinse între 40 și 70 de ani, dintre care 30 participanți la sondaj fac parte din grupa de vârstă 40-49, 50 au vârsta de 50-59 de ani, iar 20 au vârsta de 60-69 de ani. Ținându-se cont de obiectivele studiului nostru, respondenții au fost întrebați, „Ai vrea să menții starea de sănătate?”, toți 100% participanții la sondaj au răspuns „da, aș vrea să mențin starea de sănătate”.

La momentul anchetării 100% dintre respondenți erau angajați în practicarea mersului scandinav, unde respondenții au răspuns la întrebarea, „Este greu să practici mersul scandinav?”, dintre care 80% apreciază activitatea ca fiind una ușoară și doar 20% consideră că mersul scandinav este dificil pentru ei.

Privind cât de accesibile sunt materialele sportive pentru practicarea mersului scandinav, respondenții au fost întrebați, „Aveți inventar pentru antrenamente (bastoane pentru mers scandinav)?”. 60% dintre respondenți au menționat că au bastoane pentru mersul scandinav, iar 40% sunt gata să le

⁶ <https://ro.scribd.com/document/365189588/Mersul-Scandinav>.

cumpere, deoarece tuturor celor 100% dintre respondenți le place mersul scandinav.

Datorită faptului că viața cotidiană actuală este acoperită totalmente de stres, oboseala cronică fiind cea mai des întâlnită, respondenții au fost întrebați „Cum se luptă cu oboseala?”, și am aflat că majoritatea participanților la sondaj folosesc plimbările în aer liber ca instrument de combatere a oboselii (60%). Pe al doilea loc în popularitate se află comunicarea cu familia sau prietenii și, respectiv, suficient timp pentru somn (20%).

De asemenea, pentru a reduce oboseala, participanții la sondaj urmăresc programe de televiziune, participă la evenimente culturale, monitorizează regularitatea odihnei, citesc, fac exerciții fizice și meditează și, de asemenea, respectă o nutriție adecvată (20%).

Folosind plimbările în aer liber ca instrument de combatere a oboselii, respondenții au fost întrebați, „Cât de des mergeți la plimbare în aer liber?”, toți 100% dintre respondenți practică sportul, în timp ce 30% dintre respondenți merg la plimbare în aer liber în fiecare zi, 60% merg la plimbări de 2-3 ori pe săptămână, în principal în weekend și 10% dintre participanții la sondaj merg la plimbări în aer liber doar o dată pe săptămână.

Toți participanții la sondaj știu despre mersul scandinav, atunci respondenții au fost întrebați, „De unde ați aflat despre mersul scandinav?”, 40% dintre ei au menționat că au aflat despre acest tip de activitate fizică de la prietenii lor, 30% dintre respondenți au citit despre mersul finlandez pe internet, 20% din cei întrebați au văzut oameni mergând în parc și au fost interesați, și 10% au fost motivați de membrii lor de familie să practice mersul scandinav.

Despre eficiența antrenamentului de mers scandinav respondenții au fost întrebați „Este necesară prezența unui antrenor?”, 50% dintre respondenți simt nevoia unui antrenor, iar cealaltă jumătate dintre respondenți consideră că se pot antrena cu succes pe cont propriu.

În ceea ce privește efectele pozitive pe care mersul scandinav le are asupra stării de sănătate, respondenții au fost întrebați, „Cum a influențat mersul scandinav bunăstarea dvs.?”, 50% dintre respondenți au observat o creștere a rezistenței, 40% au simțit o îmbunătățire a posturii, iar 10% respondenți au observat o îmbunătățire a activității respiratorii.

De asemenea, printre efectele benefice asupra bunăstării, au fost enumerate: dispariția durerii, îmbunătățirea tonusului muscular, creșterea mobilității articulațiilor, creșterea productivității în viața de zi cu zi, scăderea nivelului de glucoză din sânge și normalizarea tensiunii arteriale, scăderea în greutate.

Respondenții au remarcat efectul pozitiv al mersului scandinav asupra bunăstării lor și au fost întrebați, „Vei continua antrenamentul mai departe?”, 80% dintre participanți și-au exprimat încrederea în dorința de a continua

antrenamentul, iar 20% sunt de acord să se antreneze mai departe, cu condiția să existe o companie pentru instruire.

Recomandări practico-metodice. Mersul scandinav ne permite să rezolvăm un complex de probleme datorită următorilor factori: proces natural de ardere a grăsimilor fără diete epuizante și înfometare; sarcină ușoară, în funcție de caracteristicile individuale ale persoanei; încărcarea musculară uniformă pe toate părțile corpului și formarea de forme grațioase; ventilație crescută a plămânilor și consum crescut de oxigen; o oră de antrenament ajută la arderea de până la 700 kcal; efort asupra mușchilor inimii și a vaselor de sânge; posibilitatea antrenamentului zilnic; producția de serotonină și endorfine.

Antrenamentele mersului scandinav nu necesită îndrumări dietetice stricte, acesta evită tulburările metabolice. Activitățile de grup contribuie la adaptarea socială, pentru a scăpa de singurătate și depresie, care deseori afectează persoanele obeze. Exercițiile sistematice într-un mod complet demonstrează rezultate rapide și pierderea în greutate în cel mai scurt timp posibil (până la 3-5 kg pe lună). Fiecare dintre aceste trei categorii are propria schemă de lecție. Sarcinile admise sunt furnizate aici, incluzând următorii parametri:

„Parametru ”	„Sănătate”	„Fitness”	„Sport”
Regulat Încărcări săptămânale (număr de antrenamente):	30 de minute zilnic	de 3-4 ori la fiecare șapte zile	de 1-3 ori pe săptămână
Plămâni	1-7	1-2	0-1
Moderat	1	2-3	1-2
Sporit	1	1-2	1
Intensitate mare	0	0-1	1
Intensitatea activității (în % din ritmul cardiac maxim)	50-70	50-85	50-100

Obiectivul	Întărirea sănătății	Menținerea capacității fizice și a greutății stabile	Îmbunătățirea fizicului athletic
	Îmbunătățirea circulației sângelui	Menținerea activității fizice	Creșterea masei musculaturii
	Metabolism activ	Suport cardiac	Rezistență sporită
	Pierdere în greutate		Îmbunătățirea performanței anaerobe

Concluzii. Am ajuns să trăim într-un timp și loc în care tindem să avem un stil de viață sedentar. Cu toate că suntem extrem de activi în plan mental, ducem totuși lipsă de mișcare, corpul nostru revoltându-se din cauza absenței efortului

fizic. Deseori nu ne bucură ideea de a merge la sală, alteleori ne este contraindicat orice fel de sport. În oricare dintre cazuri, mersul scandinav este răspunsul potrivit. Mersul scandinav nu are practic restricții - se potrivește persoanelor de orice vârstă, sex și nivel de pregătire fizică. Nu există contraindicații pentru mersul scandinav, care are un efect benefic asupra sănătății umane și este disponibil pentru aproape toți oamenii.

Mersul în stil scandinav este o modalitate foarte bună de a menține starea de sănătate, rezultatul fiind realizat într-un mod natural datorită mișcărilor ritmice și respirației profunde în aerul proaspăt.