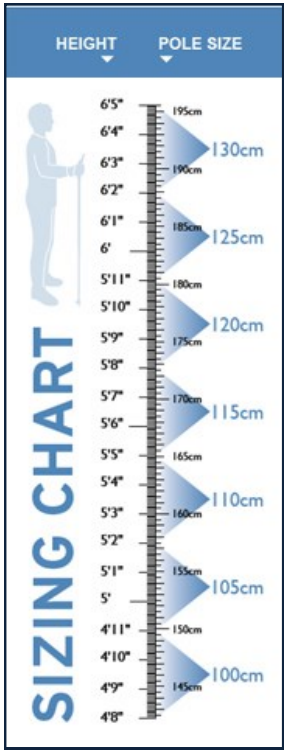
อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการเดินแบบนอร์ดิก

1 ไม้นอร์ดิก 1 คู่

Nordic Poles Size



2 รองเท้า

3 เสื้อผ้าแบบสบายๆ

4 อุปกรณ์เสริมอื่น ๆ

เช่น เครื่องนับก้าวเดิน

อ้างอิง

Schwanbeck K.(2012).The Ultimate Nordic Pole Walking Book. UK., Meyer & Meyer Sport, Ltd.

เผยแพร่โดย... สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มช. 2556

การออกกำลังกาย ด้วยการเดินแบบนอร์ดิก

(NORDIC WALKING EXERCISE)

วิถีการออกกำลังกายต่างวัฒนธรรม

เรียบเรียงโดย รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงฤดี ลาศุขะ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

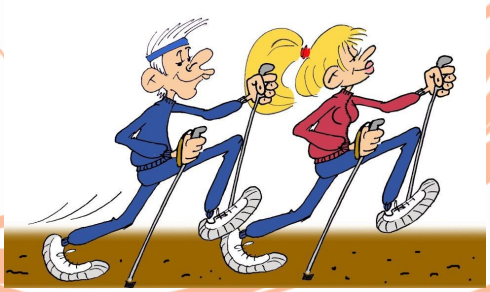
การออกกำลังกายด้วยการเดินแบบนอร์ดิกคืออะไร

การเดินแบบนอร์ดิก หมายถึงการเดินร่วมกับการใช้อุปกรณ์ช่วยในการเดินชนิดพิเศษ 2 ชิ้น มีต้นกำเหนิดมาจากประเทศฟินแลนด์ในช่วงศตวรรษที่ 20 ต่อมา มีการนำอุปกรณ์ดังกล่าวไปใช้ในการออกกำลังกายและได้แพร่หลายในประเทศทางตะวันตกและประเทศในแถบเอเชีย เช่น จีน ญี่ปุ่น เกาหลี และไทย พร้อมทั้งมีการศึกษาวิจัยถึงวิธีการนี้ต่อสุขภาพ

ประโยชน์ของการเดินแบบนอร์ดิกต่อสุขภาพ

จากผลการวิจัยจำนวนเกือบ 400 ฉบับ แสดงถึงผลของการออกกำลังกายแบบนี้ต่อสุขภาพ ดังนี้

1. เผาผลาญแคลอรี่มากกว่าการเดินแบบปกติ ถึง 46 %
2. เพิ่มความแข็งแร็งของกล้ามเนื้อหัวใจและหลอดเลือดถึง 22 %
3. เพิ่มความแข็งแร็งของกล้ามเนื้อแขน ไหล่ ขา
4. ทำให้การทรงตัวดีขึ้น
5. ช่วยลดความเจ็บปวดของบริเวณข้อและกล้ามเนื้อ
6. ลดความเครียดและอาการทางระบบประสาท



วิธีการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบนอร์ดิก

ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย (Warm up) ใช้เวลา 5-10 นาที มีท่าทั้งหมด 3 ชุด

ขั้นที่ 2 เดิน (Walking with poles) ใช้เวลา 30 นาทีขึ้นไป โดยช่วงเริ่มเดิน จะลากไม้ไปก่อน แล้วค่อยเดินโดยใช้ไม้ดันเพื่อเร่งสปีดของการเดิน

ขั้นที่ 3 ผ่อนคลาย (Cool down) ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที โดยใช้ท่าเดิม ตอนอบอุ่นร่างกาย แต่ให้ฝึกย้อนกลับ