Kategoria: Spacer 2 min

opr. merytoryczne: dr n. med. Jacek Szwedo

MARSZ PO ZDROWIE

Spacery to prosta, skuteczna i niezwykle bezpieczna metoda walki z tą chorobą. Dotleniają organizm, wspaniale relaksują i poprawiają samopoczucie - zwłaszcza, jeśli wybierzemy się na nie w miłym towarzystwie.

O dobroczynnych właściwościach spacerów można pisać bez końca - podczas spaceru pracuje wiele grup mięśniowych, znacznie spada poziom hormonu stresu, a uwalniające się endorfiny poprawiają nastrój. Spacery to idealny sport dla osób w każdym wieku.

Spaceruj z głową, czyli krok do zdrowego ciśnienia

Badania naukowe dowodzą, że 3 godziny marszu tygodniowo w umiarkowanym tempie redukuje stwarzane przez nadciśnienie ryzyko zawału serca i udaru mózgu, zapobiega sztywnieniu i

zrastaniu naczyń krwionośnych, zwiększa poziom dobrego cholesterolu oraz pobudza krążenie. Regularne spacery i ćwiczenia fizyczne powodują obniżenie ciśnienia tętniczego zarówno skurczowego, jak i rozkurczowego - bez względu na wiek i masę ciała.

Wskazówki i technika marszu

Spacery nie wymagają specjalnych przygotowań. Jedyne, czego potrzebujemy, to lekkie, przewiewne ubranie i wygodne buty. Przed każdym spacerem (najlepiej 2-3 godziny po posiłku) warto rozgrzać się i rozciągnąć mięśnie nóg. Na spacer zabierz ze sobą butelkę niegazowanej wody, by na bieżąco uzupełniać płyny w organizmie. Zrezygnuj ze spaceru, gdy jesteś przeziębiony, bądź gdy na dworze jest zimno, upał lub gdy wieje porywisty wiatr. Marsz wykonuj regularnie 3 do 5 razy w tygodniu po 30-45 min - sporadyczny wysiłek tylko Cię zniechęci. Jeśli nie lubisz spacerować samemu, poproś członka rodziny, sąsiadkę albo przyjaciela - wspólne spacerowanie stanie się bardzo przyjemne i umili Wam czas.

Tabela kaloryczna

Spacer powolny (1 godzina) = ok. 200 kcal
Spacer szybki (1 godzina) = ok. 300 kcal