

SPACERUJMY DLA ZDROWIA

Często zapominamy jak wiele dobrego może nam dać zwykły spacer na świeżym powietrzu. To bezpieczna forma ruchu dla wszystkich, niezależnie od wieku i kondycji. Ważne jest aby codziennie poświęcić tej aktywności fizycznej chociaż 15 minut. Warto jest więc odprowadzić dziecko do przedszkola pieszo zamiast jechać samochodem. Po powrocie dziecka z przedszkola do domu warto również wybrać się na spacer. Obecnie dzieci zbyt wiele czasu spędzają przed telewizorem lub komputerem. Wspólny spacer może być czasem ciekawych rozmów np. o tym jak minął dzień, obserwacji przyrody, relaksu jak i zabawy na świeżym powietrzu. Oto najważniejsze korzyści płynące z tej formy aktywności:

- Wzmacnia serce

Podczas chodzenia serce lekko przyspiesza swoją pracę, wydajniej pompuje krew, organizm jest lepiej dotleniony. To sprzyja obniżeniu ciśnienia tętniczego. Pod wpływem intensywnej pracy mięśni wzrasta poziom tzw. dobrego cholesterolu we krwi, a obniża się poziom złego cholesterolu.

- Spala kalorie

Podczas godzinnego spaceru spalamy ok.200 kalorii, a maszerując w szybszym tempie, jeszcze więcej. Chodzenie rzadko wywołuje niedocukrzenie, natomiast uwrażliwia organizm na działanie insuliny i pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi.

- Odstresowuje i relaksuje

Mówi się, że stres trzeba wychodzić, nie bez powodu. Taki ruch obniża produkcję hormonów stresu tj. kortyzolu i adrenaliny. Wycisza i uspokaja skołataną nerwy, obniża napięcie. Za to podczas chodzenia wzrasta produkcja endorfin, zwanych hormonami szczęścia. To dlatego spacer może poprawić nastrój.

- Dbą o kości i stawy

Chodzenie wzmacnia mięśnie grzbietu, brzucha, ramion, barków itp. A silne mięśnie to podpora nawet dla słabych stawów i kości. Chodzenie obciąża stawy i kości tylko w niewielkim stopniu. Dlatego jest bezpieczne dla dzieci, osób starszych, a nawet dla osób po złamaniach kończyn czy wypadkach. Umiarkowana aktywność jaką jest spacer, działa na stawy ochronnie, a czasem nawet przeciwbólowo. Korzystnie wpływa na gęstość kości, co zapobiega np. osteoporozie.

- Wspomaga odporność

Spacerowanie na świeżym powietrzu w słoneczny dzień dostarcza organizmowi witaminę D. Jest ona ważna z wielu powodów. Zwiększa

przyswajanie wapnia z przewodu pokarmowego, który jest potrzebny dla dobrej kondycji stawów i kości. Jeśli w organizmie brakuje witaminy D, mięśnie słabną i pojawiają się bolesne skurcze oraz kłopoty z chodzeniem. Witamina D hamuje też procesy zapalne, a przede wszystkim pomaga budować odporność. Odpowiednia dawka witaminy D zmniejsza ryzyko infekcji dróg oddechowych, grypy i przeziębieni nawet o 45 procent.

6 PRAKTYCZNYCH RAD DLA SPACEROWICZÓW

1. Zakładajmy wygodne buty, najlepiej sportowe (trampki lub adidas).
2. Dostosujmy ubranie do pogody. W chłodniejsze dni ubierajmy się warstwowo – na cebulkę.
3. Na spacer wybierajmy miejsca z dala od zgiełku ulic, np. las, park, łąkę lub inne miejsce, w którym możemy oddychać powietrzem wolnym od spalin.
4. Podczas chodzenia nie garbmy się. Spacerujmy z podniesioną głową i wyprostowanymi plecami – biodra w równej linii z głową, brzuch wciągnięty, lekko ściągnięte łopatki. Korzystnie jest poruszać rękami w rytm kroków.
5. Nie spacerujmy ani z pustym, ani z pełnym żołądkiem. Zjedźmy posiłek na 2 godziny przed wyjściem. Zabierzmy ze sobą małą butelkę wody mineralnej.
6. Przed spacerem i po nim wykonajmy kilka prostych ćwiczeń rozciągających mięśnie, np. skłony, przysiady, wymachy ramion.

mgr Marta Walisiak-Szkudlarek

mgr Małgorzata Jędrzejczak-Prorok

Literatura

Ja, zdrowie, ruch, red: Żukowska Z., Warszawa 2001.

Olszewska-Pawłucka I., *Praca szkolna Karla Orffa w zakresie wychowania przez ruch*, Gdańsk 1992.

Trześniewski R., *Gry i zabawy ruchowe*, Warszawa 1989.