



ZRÓB PIERWSZY KROK –

CHODZ Z SP2 I

Jak zbawienemu jest ruch, udowadniają ciągle nowe badania. Ryzyko przedwczesnej śmierci spada mniej więcej o jedną trzecią. Jednak aktywni ludzie nie zyskują wyłącznie dodatkowych lat. Każdego dnia zyskują dodatkowo coraz więcej energii i siły życiowej.

WIADOMOŚĆ NA LIBRUSIE

Nordic Walking poprawia zaopatrzenie w tlen

Poprzez regularny trening płuca uczą się przyjmować coraz więcej powietrza i transportują więcej tlenu do komórek ciała. Głębsze oddechy powodują lepszą wentylację pęcherzyków płucnych. Ma to bezpośredni wpływ na czerwone ciało krwi, które transportują tlen. Ich ilość wzrasta podczas treningu.

Nordic Walking poprawia zdolność myślenia

Także mózg czerpie korzyści z lepszego zaopatrzenia w tlen. Dzięki treningowi nasz organ myślenia otrzymuje dwa razy więcej tlenu niż podczas siedzenia. Dlatego też, często podczas ćwiczenia przychodzi nam do głowy najlepsze pomysły. Do tego dochodzi jeszcze fakt, że przy treningu, w odpowiednim przedziale pulsu, wzrasta hormon kreatywności (ATCh). Może on rozpuszczać złoża tłuszczu pomiędzy komórkami mózgowymi, przez co polepsza się nasz strumień myśli.

Nordic Walking polepsza wydajność serca

Podobnie jak mięśnie, trening może odbudowywać także serce - w końcu przedzieł także serce jest dla zdrowia i fitnessu mięśniami. Poprzez regularny trening powiększa się pojemność serca, pompa staje się wydajniejsza i może pracować w sposób bardziej ekonomiczny: puls spoczynkowy spada, podobnie jak ciśnienie krwi.

Nordic Walking polepsza ukrwienie

Ukrwienie i zasilanie zależy od drożności i gęstości naczyń krwionośnych. Poprzez trening wytrzymałościowy ilość naczyń włoskowatych może wzrosnąć 30-, a nawet 50-krotnie. Dzięki temu ukrwienie polepsza się o 15 do 20 razy. Nie dokona tego żadne lekarstwo.

Nordic Walking jest zbawienemu dla stawów

Także nasze stawy potrzebują regularnego obciążenia, gdy chcą zachować optymalny stan funkcyjny. W stawie, który przez dłuższy czas nie mógł być używany (zamanie), mogą wystąpić poważne uszkodzenia - uszkodzenia związane z brakiem aktywności. Dzieje się tak dlatego, że mięśnie, które otaczają i stabilizują stawy, zanikają. Nordic Walking wzmacnia mięśnie i stawy.

Nordic Walking utrzymuje smukłą sylwetkę

Tylko ruch w połączeniu z odpowiednim odżywianiem pomaga pozbyć się niechcianych kilogramów. Ruch działa jak iskra zapłonowa przemiany materii, nakreśla spalanie kwasów tłuszczowych i wzmacnia aktywność enzymów „pożerających” tłuszcz. Do przestawienia przemiany materii organizm potrzebuje około trzech miesięcy.

Nordic Walking pomaga jelitom

Poprzez ruch masowane są jelita, a silne mięśnie brzucha utrzymują „pakiet jelit” razem, tak że stan napięcia tkanki jest odpowiedni, a trawienie przyspieszone. Kto się dużo porusza, ten nigdy nie cierpi na zaparcia. Zatrzymanie prowadzi do niedyspozycji, podrażnienia jelit i zatruc, jeśli zawartość zbyt długo zalega w jeltach.

Nordic Walking wzmacnia plecy

Korzyści czerpią szczególnie ci, którzy dużo siedzą: przy Nordic Walking aparat ruchu odciążony jest w ok. 30 procentach. Wyniki badań dowodzą, że co druga osoba z problemami kręgosłupa po regularnym treningu Nordic Walking pozbywała się bólu. Trening działa jak naturalna, delikatna mobilizacja. Ruchliwość tułowia, a przede wszystkim mobilność boczna zaniedbywanych w ciągu dnia partii karku i kręgosłupa, wzrasta.

Nordic Walking polepsza samopoczucie

Ruch polepsza samopoczucie - potwierdziło to wiele badań. Dwie trzecie tych, którzy regularnie uprawiają sport, jest zadowolonych ze swojego życia. W grupie ludzi unikającej sportu twierdzi tak tylko 48 procent. Aktywni zyskują dystans do zadań i problemów. Uczą się oceniać własne granice i cierpliwie osiągać cel. Sukcesy w sporcie wzmacniają także poczucie własnej wartości.

Nordic Walking kusi świeżym powietrzem

Ruch na świeżym powietrzu jest czymś idealnym. Ponieważ pobudza krążenie, a wpływ światła słonecznego zwiększa przemianę prowitaminy D w jej aktywną formę (konieczną do budowy kości) i reguluje gospodarkę wapniowo-fosforanową w ciele. Oprócz tego prowadzi do podwyższenia neuroprzekaznika deparyminy w mózgu, który steruje życiem uczuciowym i nastrojem. Deficyt prowadzi do zaburzeń depresyjnych. Poprzez światło dzienne stymulowane są jeszcze dwa hormony, mające wpływ na nasze samopoczucie: hormon snu melatonina i hormon dobrego nastroju serotoninina.

Nordic Walking wspiera sen sprzyjający wypoczynkowi

Tylko ten, kto w pełni wykorzystuje swoje ciało, dalej mu to, czego tak naprawdę potrzebuje: na przykład ważne pragnienie snu. Sprzyjający wypoczynkowi sen warunkuje mianowicie aktywność fizyczną podczas dnia. Tylko wtedy będziemy „naprawdę zmęczeni”.

MY ZAPEWNIAMY KJUE – TY, BĄDZ Z NAMI !