

Nordic walking. W zdrowym ciele zdrowy senior

Sport można uprawiać bez względu na wiek, ważne jest aby dyscyplina, którą chcemy uprawiać przynosiła nam korzyści, a nie szkody. Na przykład jogging w późnym wieku nie jest zalecany, ponieważ zbyt obciąża kręgosłup, serce i stawy, ale spacer nie musi tego oznaczać zwykłego dreptania po parku. Jeżeli tylko starszy człowiek nie cierpi na jakiegokolwiek poważne schorzenie, może zacząć uprawiać nordic walking. Nie potrzeba do tego kosztownego sprzętu.



Do końca listopada seniorzy skupieni w regionalnych sekcjach emerytów i rencistów mają możliwość zapoznania się z techniką „chodzenia z kijkami” w ramach projektu „W zdrowym ciele – zdrowy duch”. Nieodpłatne zajęcia nordic walking, zorganizowane przez Fundację Edukacji i Pracy, współfinansowane przez Miasto Gdańsk, odbywają się w każdy wtorek w gdańskim parku Steffensa (pomiędzy Aleją Zwycięstwa a Jana z Kolna) o godzinie 10. Pod czujnym okiem profesjonalnej trenerki, Edyty Kędzierskiej, można nauczyć się techniki, a następnie po zakończeniu kursu zorganizować własne grupy i samodzielnie „chodzić z kijkami”.

Nordic walking to popularny sport, który można uprawiać w każdym wieku, także w starszym, pod warunkiem, że opanujemy technikę i dostosujemy tempo marszu do własnych możliwości (optymalna prędkość to ok. 120 kroków na minutę).

Prawidłowy marsz przynosi zdrowiu wiele korzyści. Wzmacnia mięśnie, serce i zwalcza stres –

neutralizuje krążące w krwi adrealinę. To również doskonały sposób na wzmocnienie systemu odpornościowego – gdy organizm jest dotleniony, zwiększają się jego siły obronne białych krwinek, a sprawny system odpornościowy łatwiej rozpoznaje i likwiduje komórki nowotworowe.

Chcących, którzy chcieliby wziąć udział w zajęciach nordic walking prosimy o kontakt z Wandą Lemańską z regionalnej Sekcji Emerytów i Rencistów NSZZ „Solidarność”, pok.121, tel. 58 308 42 70.

Renata Tkaczyk

