



Spacer jako doskonała forma aktywności





Witajcie!

W ramach dzisiejszych zajęć zapraszam Was na spacer! Jeżeli nawet pada, to kaptury na głowę, parasole w rękę i ruszamy!!! Poniżej możecie się zapoznać z korzyściami jakie niesie za sobą spacer, wygodnym obuwiu i pomocnych aplikacjach. Pozdrawiam !





Przewietrzenie umysłu

Regularne spacerunki dobrze wpływają na kondycję psychiczną. Świeże powietrze i szybsze krążenie krwi pozytywnie wpływają na Twój nastrój, zwiększą poczucie pewności siebie, pomogą zredukować stres i uczucie niepokoju oraz ułatwią zasypianie..



Utrata wagi

Spacer to jedna z najłatwiejszych form aktywności fizycznej. Jeżeli prowadzisz siedzący tryb życia, spędzając dużo czasu za biurkiem lub w samochodzie, spaceruj jak najwięcej. Aby podkręcić metabolizm, spróbuj wykonać co najmniej 15 000 kroków dziennie. Chodzenie nie jest skomplikowanym ćwiczeniem – nie trzeba zwiększać liczby wykonywanych kroków, ani układać specjalnego programu treningowego. Wystarczy włożyć buty i wyjść z domu. Na początek spróbuj krótkich, piętnasto minutowych spacerów po posiłku. Lekki wysiłek po jedzeniu reguluje poziom cukru we krwi.



Dłuższe życie

Badania przeprowadzone przez Uniwersytet Cambridge wykazały, że codzienny 20-minutowy spacer wystarczy, aby zredukować ryzyko przedwczesnej śmierci o jedną trzecią. Naukowcy dowiedli również, że ludzie, którzy zaczęli prowadzić bardziej aktywny tryb życia dostrzegli znaczną poprawę zdrowia, a brak aktywności fizycznej (podobnie jak otyłość) może przyczynić się do przedwczesnej śmierci. 30 minut spaceru każdego dnia obniża ciśnienie krwi, w konsekwencji zmniejszając ryzyko zawału serca oraz innych przypadłości sercowo-naczyniowych, redukuje też ryzyko wystąpienia udaru o 27%.



Brak występowania niektórych chorób

Lekarze sugerują, że regularny spacer pomaga chronić mózg przed zaburzeniami funkcji poznawczych, występujących często u osób starszych, zmniejszając ryzyko zachorowania na demencję starczą o 40%.

U kobiet, mówi się, że chodzenie nie tylko zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi, ale także zwiększa szanse na wyjście z choroby w przypadku kobiet, które już zachorowały.



Wygodne obuwie

W czółwce wygodnych butów do chodzenia znajdują się buty sportowe. Niezależnie od tego czy wybierzemy adidasy, sneakersy, czy trampki z pewnością nie pożałujemy, a długie spacery staną się przyjemnością.



Jeśli spacer staje się naszym nawykiem, sportem, potrzebujemy giętkich i wspomagających stopy butów. Tutaj najlepiej sprawdzą się adidasy. Ich podszwa dostosowuje się do kształtu stopy, a całość wykonana jest z przepuszczalnego powietrze materiału, dzięki czemu stopy mają zapewnioną odpowiednią wentylację. Adidasy, jeśli są dobrze dobrane, nie uciskają stóp w żadnym miejscu.



Buty trekkingowe to dobre buty do chodzenia nie tylko po górskich szlakach i nie tylko zimą. Materiał oraz technologie używane do ich produkcji sprawiają, że to naprawdę jedne z bardziej wytrzymałych i wygodnych butów do chodzenia. Zapewniają odpowiednią amortyzację oraz stabilność, dzięki czemu nie będziemy cierpieć na dolegliwości takie jak haluksy czy bóle kręgosłupa. Stopy będą nawet po wielogodzinnym marszu sprawiały poczucie wypoczętych oraz zrelaksowanych. To doskonały wybór, który opłaci się naszemu zdrowiu, wygodzie a także komfortowi psychicznemu.

Aplikacje

Są osoby, które są gotowe na spacer o każdej porze roku, niezależnie od panujących warunków atmosferycznych. Jeśli mimo wiosennego słońca wciąż macie problem, żeby zmotywować się do zażywania naturalnej witaminy D, poniżej zestaw aplikacji, które sprawią, że wasz spacer nabierze dodatkowego celu!

- Leap Pedometer
- WalkBy
- Accupedo
- Bark
- GPS Sports Tracker
- Step Tracker
- Endomondo
- krokomierz, licznik kroków (i wiele innych programów pod tymi hasłami)





Dziękuję

