



## Ostatni "Marsz Złotego Kija" ! Zapraszamy 28 września do Brzuśnika!

**Zapraszamy serdecznie wszystkich mieszkańców i fascynatów NORDIC WALKING na ostatni "Marsz Złotego Kija" w tym roku.**

**Wyjście odbędzie się 28 września 2013 r.  
o godzinie 9.30 spod Domu Ludowego w Brzuśniku!**

***Zakończenie odbędzie się w Bystrej - Składy drewna nad leśniczówką.  
Czekają na Ciebie upominki oraz wspólne ognisko z poczęstunkiem!***

### **KILKA FAKTÓW:**

Chodzenie jest najbardziej naturalną formą aktywności ruchowej i odgrywa niezwykle ważną rolę w profilaktyce i leczeniu wielu chorób. Korzystny wpływ systematycznych marszów na organizm człowieka wciąż jest mało doceniany, mimo że lekarze i naukowcy od lat monitorują, iż jest to najtańsza, najprostsza i zarazem najbardziej efektywna recepta na zdrowe, długie i efektywne życie.

U starszych osób, regularne spacerowanie poprawiają nie tylko wydolność fizyczną, ale także istotnie wpływają na pracę mózgu i systemu nerwowego. Łatwiej przychodzi im zapamiętywanie, opanowywanie rozmaitych czynności oraz planowanie nowych zadań. Odczuwają mniej różnych dolegliwości, wykazują lepszą kondycję psychiczną a także mogą pochwalić się zwiększonym komfortem życia.

A to, co dzieje się z sercem i układem krążenia to już prawdziwa rewolucja. Systematyczne treningi na świeżym powietrzu, powodują m.in.; wzrost liczby i przekroju naczyń krwionośnych, co wpływa na efektywniejszy przepływ krwi.

Bogatsza staje się sieć naczyń wieńcowych, co ma ogromne znaczenie w profilaktyce kardiologicznej obniżenie częstości skurczów serca w spoczynku i podczas wysiłku - serce staje się większe, silniejsze i wydolniejsze.

Serce podczas ruchu pompuje znacznie większą ilość krwi na każde uderzenie, w efekcie czego pracuje znacznie oszczędniej. Krew staje się rzadsza, ale zawiera więcej czerwonych krwinek, co kolei powoduje lepszy i skuteczniejszy transport tlenu poprawę profilu lipidowego - następuje normalizacja lekko podwyższonego, lub zbyt niskiego ciśnienia krwi, spada zawartość tłuszczu we krwi, zwiększa się ilość „dobrego „ cholesterolu i jednocześnie spada ilość „ złego „ cholesterolu LDL. usprawnienie pracy płuc - wzmacniają się mięśnie oddechowe, przez co oddech pogłębia się i organizm pobiera więcej tlenu

**Tak więc.... Nie siedź w domu! Poruszaj się!**

## Obrazy

