

Már napi 30 perc gyaloglásnak is komoly pozitívumai vannak!

A gyaloglás méltatlanul háttérbe szorul, mint jótékony mozgásforma, pedig nagyon gyakran sérülések esetén, pihenőnapokon, sőt idős korban és túlsúlyosan is bevezethető lehetőség.

Amikor mozgásról beszélünk sokan olyan sportos tevékenységre összpontosítanak, amik erőteljes aerob ingeret adnak a szervezet számára. A gyaloglás hagyományos értelemben nem ilyen, noha jól eső átmozgatásra, regenerációra, könnyű mozgásra, súlycsökkentésre és az ülőtevékenységekkel járó hátrányok mérséklésére kiválóan alkalmas.

Egy egyszerű 30 perces séta már elegendő ahhoz, hogy kihasználjuk a gyaloglás előnyeit. A Sydney Egyetemen végzett 2018-as tanulmány szerint a könnyű, átlagos tempójú séta 20 százalékkal csökkentette a halálozással járó betegségek kockázatát. Ugyanez a tanulmány megállapította, hogy tempós gyaloglásnál már 24 százalékkal csökkent a halálozási arány. Az előnyök növekedtek, minél idősebb volt a vizsgálatban résztvevő.

Ám ezen kívül is van még további előnye annak, ha mindennap tesz egy rövid sétát!

1. Öröm a keringésnek

A szervezet nem szereti a folyamatos statikus (álló, ülő, fekvő) helyzeteket. A gyaloglás javítja a keringést, elősegíti az egészséges véráramlást a szívből a végtagokba, az agyba és mindenhol a kettő között. Hosszú autótúrán, amikor akár csak pár percre megáll a sofőr, mindig sétálgasson az elintéznivalók után, amíg csak lehet. Munka közben, amikor telefonál, szintén sétálgasson, akár körbe-körbe az irodán belül. A mérsékelt keringésű véráramban nagyobb a kockázata a vérrögképződésnek, ami életveszélyes helyzeteket is előidézhet.

2. Javítja az anyagcserét

Amikor az anyagcsere fokozásáról és zsírégetésről beszélünk, sokan a hosszú, izzasztó edzésekre gondolnak. Pedig már a gyaloglás is elősegíti az egészséges szív és keringés működését, valamint fokozza az anyagcserét, ami segít a súlycsökkentésben. A gyaloglás tempójával való „játék” ugyanúgy növeli a jótékony hatást, mint a futásnál az iramjáték, ugyanúgy javítja az alvást és tehet róla, hogy egészségesebbé váljon.

3. Javítja a mozgásszervrendszer állapotát

Az izomzat, az ízületek mozgatása számos, a mozgásszegény életmódhoz is köthető egészségügyi probléma kockázatát csökkenti. Már egy 30 perces séta is kiváló módja annak, hogy javítsa a mozgásszervrendszer állapotát.

Emellett a gyaloglás gyengéd, nem megterhelő mozgásforma, ami csökkenti a krónikus ízületi gyulladás előfordulását. Mivel kíméletes, idősebb korban is aktívvá tehet és jelentősebb túlsúllyal rendelkezők számára is ideális. Futóknak remek „keresztedzés” regeneráció és rehabilitáció során.

A Magyar Szabadidősport Szövetség koordinálásával gyaloglást népszerűsítő programsorozat a Világ Gyalogló (Hó) Nap, amelyről minden információt megtalál a <https://masport.hu/kiemelt-rendezyenyek/vilag-gyaloglo-honap/> felületen.

Ha nem tudja hogyan kezdjen neki a gyaloglásnak, a Mozgásélmény szenioroknak Program oldalán a <https://masport.hu/online-tornatar/> felületen található videós tájékoztató és gyaloglás edzésterv kezdőknek és haladóknak segít.

forrás: www.runnersworld.hu