

Materiał Prasowy, czerwiec 2021

Maszeruj po zdrowie

Światowy Dzień Leniwych Spacerów, który świętujemy corocznie 19 czerwca, to doskonała okazja, aby wybrać się na długi i powolny spacer. Specjaliści z Carolina Medical Center – ortopeda lek. Karolina Stępień oraz trener przygotowania motorycznego mgr Wojciech Wróbel przybliżą, dlaczego warto wprowadzić nowy nawyk w życie i jak najwięcej spacerować.

Parę słów o leniwych spacerach

Święto powstało w odpowiedzi na coraz szybsze tempo życia. Zostało zainicjowane pierwszy raz w 1979 roku, by przypomnieć każdemu z nas, że nie warto się wszędzie spieszyć i od czasu do czasu należy zwolnić, by docenić otaczający świat i cieszyć się każdą wolną chwilą. Światowy Dzień Saunteringu, takie określenie także możecie spotkać, oznacza nic innego jak powolny styl chodzenia.

Tylko 1/3 Polaków spaceruje

W 2021 r. internauci stanowili aż 84,5% wszystkich Polaków i średnio spędzali w sieci 6h i 39 min dziennie.[1] A ile przeznaczaliśmy na aktywność? Okazuje się, że niewiele. Według najnowszego badania MultiSport Index 2022 wynika, że zaledwie 41 proc. dorosłych stosuje się do rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia odnośnie aktywności fizycznej. Oznacza to, że jedynie dwóch na pięciu z nas podejmuje co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej lub 75 minut o dużej intensywności w całym tygodniu. A co ze spacerami? Stanowią one obecnie najpopularniejszą aktywność, którą praktykują aż 32% badanych. [2] Dlaczego warto brać z nich przykład?

„Aktywność, którą cechuje umiarkowana intensywność to np. szybki marsz. Czy w ciągu tygodnia 150 minut to dużo? To zaledwie 1,5% całego czasu. Poza tym 150 minut możemy rozdzielić na wiele sposobów i jest to kwestia indywidualna. Niektórzy wolą ćwiczyć codziennie przez 5 dni po 30 minut, a inni przez ok. 20 minut 7 dni w tygodniu. Jeśli tempo chodzenia nie jest wystarczająco szybkie, aby zakwalifikować je do ćwiczeń o umiarkowanej intensywności, to nic. Ważne, że poświęcamy czas na ruch, a to przecież samo zdrowie dla naszego ciała oraz umysłu” – dodaje z uśmiechem trener przygotowania motorycznego mgr Wojciech Wróbel.

Korzyści ze spacerowania

Spacery, tak jak każda inna aktywność, sprzyja naszemu organizmowi i zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele schorzeń. Obniża poziom cukru we krwi, zmniejsza ryzyko powstania chorób sercowo-naczyniowych, wzmacnia system immunologiczny, co znacząco wpływa na naszą odporność, zwłaszcza wczesnym latem, kiedy dłużej możemy cieszyć się słońcem i korzystać z naturalnego źródła witaminy D3. Dzięki spacerom lepiej śpimy oraz mamy lepszą pamięć. Ma to związek z dotlenieniem organizmu i odpowiednią regulacją układu nerwowego. Nie możemy także zapominać o najważniejszym – wybuch endorfin. Poprzez ruch rozładowujemy negatywne emocje – wydziela się serotonina, czyli tzw. hormon szczęścia, co powoduje, że jesteśmy bardziej odporni na stres.

„Ruch odżywia i regeneruje stawy, poprawia także gospodarkę wapniową kości. Po 30. roku życia zaczynamy tracić masę kostną, a ruch jest kluczowy, aby spowolnić ten proces. Pomaga zapobiegać osteoporozie i zmniejszyć ryzyko złamań. Poprawia również siłę mięśni, ścięgien oraz wzmacnia ich przyczepy do kości, co zmniejsza liczbę kontuzji” – podkreśla lek. Karolina Stępień.

Zapomnij o 10 tys. kroków dziennie

Często spotykamy się ze stwierdzeniem, że powinniśmy chodzić minimum 10 tys. kroków dziennie. Skąd wzięto się to stwierdzenie i czy jest poparte badaniami naukowymi? Otóż nie. Zasada ta została wykreowana w latach 70. na potrzeby kampanii marketingowej promującej pierwszy na świecie krokomierz marki Yamasa, który został zaprojektowany z okazji Igrzysk Olimpijskich w Tokio. Jego nazwa to „manpo-kei”, który można przetłumaczyć jako „licznik 10 tys. kroków”. Od tej pory przyjęło się, że kluczem do lepszego samopoczucia i zdrowia jest właśnie pokonywanie tej magicznej liczby dzień w dzień.

„10 000 kroków dziennie to nie lada wyczyn dla naszego organizmu, zwłaszcza jeśli na co dzień prowadzimy raczej siedzący tryb życia. Warto ustalić swój własny próg i zwiększać go z biegiem czasu, tak aby nie doznać kontuzji i nie zniechęcić się. Światowa Organizacja Zdrowia w najnowszych rekomendacjach zaleca między 6000 a 8000 kroków dziennie, a osobom z chorobami przewlekłymi 3,5 do 5,5 tys. kroków dziennie dla zachowania zdrowia i lepszej kondycji” – wyjaśnia mgr Wojciech Wróbel.

5 tricków, jak zwiększyć ilość kroków

1. Jeżeli jeździsz do pracy komunikacją miejską, wysiądź jeden lub dwa przystanki wcześniej. Spacer przed pracą wpłynie pozytywnie na Twoją produktywność.
2. Jeżeli siedzisz przez dłuższy czas, postaraj się, aby co 30 minut wstać z krzesła i zrobić kilka kroków, np. do okna i z powrotem.
3. Zamiast zamawiać jedzenie na wynos, pójdz do lokalu i odbierz je osobiście.
4. Notuj swoją dzienną ilość kroków za pomocą aplikacji i postaraj się progresować – pamiętaj, nawet 100 kroków dziennie więcej to już jest progres!
5. Rób mniejsze zakupy w sklepach, żebyś mógł je częściej odwiedzać, a tym samym zwiększał swoją dzienną liczbę kroków.

[1]<https://empemedia.pl/internet-i-social-media-w-polsce-2022-raport/>

[2]<https://biuroprasowe.benefitsystems.pl/186355-badanie-multisport-index-2022-aktywnosc-fizyczna-polakow-po-dwoch-latach-pandemii>

Informacje o ekspertach:

Lek. Karolina Stępień – specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu, związana z kliniką Carolina Medical Center od 2009 roku. Głównym obszarem jej zainteresowań jest traumatologia sportowa, chirurgia artroskopowa i chirurgia ręki. W pracy duży nacisk kładzie na kompleksowe leczenie, które koncentruje się nie tylko na problemie strukturalnym, ale bierze pod uwagę również choroby przewlekłe pacjenta, postępowanie dietetyczne i zmiany stylu życia. Ukończyła kierunek Lekarski na II Wydziale Lekarskim oraz kierunek Dietetyka na Wydziale Nauki o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Odbyła liczne kursy, szkolenia i staże – w Polsce i za granicą. Należy do licznych organizacji zrzeszających specjalistów, m.in. European Society for Sports Traumatology, Knee Surgery and Arthroscopy.

Mgr Wojciech Wróbel – fizjoterapeuta ortopedyczno-sportowy, trener przygotowania motorycznego, trener FMS, zarejestrowany w międzynarodowej bazie Functional Movement. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, kierunek fizjoterapia. Na studiach wielokrotnie otrzymywał nagrody dla najlepszego studenta za osiągnięte wyniki w nauce oraz za działalność naukową na rzecz uczelni, w tym w szczególności w zakresie fizjoterapii ortopedyczno-sportowej i przygotowania motorycznego. Jest prelegentem na ogólnopolskich konferencjach z zagadnień kultury fizycznej, fizjoterapii i zdrowia w pracach badawczych. Pełni funkcję wolontariusza w Stowarzyszeniu Fizjoterapia Polska.

Kontakt dla mediów:

Carolina Medical Center

Katarzyna Borucka

tel.: 885 990 904

e-mail: Katarzyna.borucka @carolina.pl

Informacje o Carolina Medical Center:

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny. Klinika ma placówkę w Warszawie i Gdańsku.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji o Carolina Medical Center można znaleźć na <https://carolina.pl>.