

Pod opieką kardiologów wybierzemy się na nordic walking

Marsz po zdrowie

**Jolanta
Gromadzka-Anzelewicz**

Kardiolodzy najlepiej wiedzą, co służy naszemu sercu. Można im zaufać, warto ich posłuchać. I przyjąć ich propozycję. Z okazji Światowego Dnia Serca (przypada 27 września) znany gdański kardiolog, szef Kliniki Kardiologii i Elektroterapii Serca Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego i wojewódzki konsultant w dziedzinie kardiologii, prof. Grzegorz Raczak zaprasza Pomorzan do wspólnego spaceru energicznym krokiem. Kiedy? W przyszłą niedzielę. Gdzie? W Parku Nadmorskim im. Ronalda Reagana na gdańskim Przymorzu. Impreza rozpocznie się o godz. 12 i potrwa w sumie cztery godziny.

– Pierwszy Gdański Marsz po Zdrowie ma propagować zdrowy dla serca wysiłek fizyczny – tłumaczy prof. Raczak. – Nie sportowy wyczyn, a bardzo popularną i bezpieczną dla każdego formę aktywności, zwaną nordic walking. – Nie wymaga on sportowej kondycji, maszerować z kijami mogą nawet chorzy z problemami kardiologicznymi, w tym ze wszczepionym kardiowerterem defibrylatorem. Nordic walking, popularnie zwany norweskim chodem lub właśnie marszem z kijkami, od jakiegoś czasu zyskuje coraz większą popularność również na Pomorzu. „Kijkowiczów” spotkać można na ulicach miasta, podczas spaceru brzegiem plaży czy promenadą wzdłuż morskiego brzegu.

– Osobiście wolę uprawiać nordic walking na leśnych ścieżkach – przyznaje prof. Raczak.



FOT. GRZEGORZ MEHRING

Marsz jest zdrowy dla serca – przekonuje prof. Raczak

Jak przystało na „lekarza od serca”, do spacerów z kijkami namówił rodzinę – żonę, córki Joasię i Alicję oraz syna Pawła.

– Wspólna wędrowka nie tylko służy zdrowiu, ale sprawia ogromną radość – twierdzi profesor.

Do udziału w niedzielnym marszu organizatorzy (oprócz

kliniki – Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gdańsku oraz Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu) zapraszają nie tylko właścicieli kijków, którzy NW od dawna uprawiają, ale także wszystkich chętnych do jego spróbowania. Polska Federacja Nordic Walking zaprosiła również instruktorów, którzy będą instruować nowicjuszy na miej-

scu. Pierwszy Gdański Marsz po Zdrowie odbędzie się w trzech kategoriach: dla początkujących i kobiet w ciąży!!! (na dystansie 800 m – start o godz. 14.45), dla średnio zaawansowanych (3000 m, początek godz. 15) oraz dla zaawansowanych (4000 m, start 15.10). Wśród uczestników zostaną rozdane cenne nagrody, w tym ufundowane przez redakcję naszej gazety. I jeszcze niespodzianka! Nasz fotoreporter uwieczni wszystkich uczestników Pierwszego Gdańskiego Marszu po Zdrowie na wspólnym zdjęciu! Zdjęcie opublikujemy potem na naszych łamach. Organizatorzy przygotowują też różne inne atrakcje. Dla dzieci – festyn przygotowuje AWFis oraz firma Sony. Będzie więc pneumatyczna zjeżdżalnia, pokaz baniek mydlanych oraz namiot multimedialny oferujący możliwość nakręcenia filmu rodzinnego. Dla kobiet w ciąży – badania profilaktyczne, konsultacje dietetyka, aerobic, konsultacje specjalistów ze szkoły rodzenia „Super Mama” oraz pokaz ćwiczeń dla kobiet w ciąży. Firma Medtronic Poland proponuje porady lekarskie chorym z wszczepionymi urządzeniami elektronicznymi i krótki kurs nordic walking.

– Aktywność fizyczna wydłuża życie – przekonuje prof. Grzegorz Raczak. – Wzmacnia serce, obniża ciśnienie tętnicze, usprawnia fizycznie i intelektualnie, obniża wagę, ale również podnosi poziom betaendorfin odpowiedzialnych za nasze dobre samopoczucie. Wystarczy trzy razy w tygodniu po 30 minut!!

Dzięki ćwiczeniom dostosowanym do wieku, możemy dłużej zachować sprawność

Ruch to najlepsze lekarstwo dla serca



Z prof. dr. hab. Grzegorzem Raczakiem, wojewódzkim konsultantem w dziedzinie kardiologii, inicjatorem Pierwszego Gdańskiego Marszu po Zdrowie, rozmawia Jolanta Gromadzka-Anzelewicz

We wtorek obchodziliśmy Europejski Dzień bez Samochodu. Pojechał pan do pracy tramwajem?

Bardzo chciałem zostawić samochód w garażu, ale okazało się to niewykonalne. Mam tak wypełniony grafik zajęć, że nie stać mnie na podróżowanie środkami miejskiej komunikacji. Na dodatek dzwigram w teczce trzy kilogramy papierów do recenzowania. Usprawiedliwiam się tak drobiazgowo, bo myślę, że większość pracujących zawodowo Polaków jest w podobnej sytuacji. Niedostatek ruchu nadrabiam w weekendy.

Pływa pan? Jeździ na rowerze?

Kiedyś regularnie uprawiałem jogging, potem miałem przerwę. Teraz chcę do niego wrócić. Odkryłem, że idealnym rodzajem aktywności fizycznej jest nordic walking. Ten rodzaj ruchu jest dobry dla każdego bez względu na płeć, wiek, tryb życia prowadzony na co dzień. Nordic walking ma tę zaletę, że może go uprawiać cała rodzina. Rozpoczęliśmy treningi późną jesienią ubiegłego roku – ja, moja żona oraz trójka naszych dzieci. Naszym instruktorem jest prof. Wojciech Ratkowski, kierownik Zakładu Lekkiej Atletyki AWFIS w Gdańsku. To ważne, bo

nie wystarczy machać kijami, nordic walking trzeba się nauczyć.

A jak ktoś nie lubi nordic walking?

Nie musi się nim katować. Ruch ma sprawać przyjemność. Lubisz pływać? – pływaj. Wolisz spacer? – wybierz taki, by się trochę spocić, ale móc normalnie rozmawiać. Narty biegówki? Super pomysł. Rower? Też dobry. Najważniejsze dla serca są te ćwiczenia, które angażują duże grupy mięśniowe i zarazem nie grożą urazami, czy przeciążeniami układu ruchu.

A nie może być leniwy spacer od ławeczki do ławeczki?

No nie, musi być energiczny. W ciągu dnia każdy z nas powinien wykonać przynajmniej 8 – 10 tysięcy kroków. Za około 20 złotych można kupić sobie krokomierz

W ciągu dnia każdy z nas powinien wykonać przynajmniej 8-10 tys. kroków. Aby je liczyć, najlepiej kupić sobie krokomierz

i mierzyć sobie liczbę kroków. Minimalna dawka ruchu to trzy razy w tygodniu po 30 minut.

Moja ciotka mówi; jak będę tyle chodzić, to tylko zmęczone serce.

To prawda, każdy wysiłek musi być dostosowany do wieku i stanu zdrowia. Intensywny, nadmierny wysiłek fizyczny – dla osób chorych i starszych jest potencjalnym zagrożeniem. Umiarkowany, rozsądny jest dla zdrowia bardzo korzystny; poprawia przemianę materii, chroni przed nadwagą i otyłością, obniża poziom cholesterolu całkowitego i LDL (czyli „złego”) oraz trójglicerydów, zwiększa poziom HDL (czyli „dobrego” cholesterolu). Ponadto systematyczny wysiłek fizyczny chroni przed zachorowaniem

na cukrzycę, gdyż zwiększa wrażliwość tkanek na działanie insuliny oraz nowotwory. Amerykańskie Towarzystwo Medycyny Sportowej zaleca by mężczyźni po 45 roku życia i kobiety po 55 roku przed rozpoczęciem intensywnego treningu zrobili sobie próbę wytrzymałościową. Badanie kosztuje ok. 80 zł, ale to inwestycja we własne zdrowie. Uprzedzam pani pytanie – nordic walking to spokojny spacer, próba wytrzymałościowa nie jest tu potrzebna.

A co z tego ma serce?

Łatwiej przystosowuje się do ekstremalnych sytuacji. Serce osoby wytrenowanej pracuje wolniej, nawet poniżej 60 uderzeń na minutę, a jednocześnie – w trakcie wysiłku pompuje większą ilość krwi. Człowiek, który ćwiczy serce, mniej się też męczy. Po wysiłku fizycznym znacznie szybciej czuje się wypoczęty.

I szczęśliwy?

Ależ tak. Wysiłek fizyczny powoduje, że mózg wytwarza substancje endorfiny. One dają uczucie komfortu, zadowolenia, satysfakcji. Dlatego zachęcam wszystkich – wybierzcie się z nami w niedzielę na Pierwszy Marsz po Zdrowie.

„Pierwszy Gdański Marsz po Zdrowie – Nordic Walking” to impreza zorganizowana z okazji Światowego Dnia Serca i świetna okazja by zadbać o swoje serce i spędzić miło czas. Bieg rozpocznie się w niedzielę w Parku Nadmorskim przy ul. Dąbrowszczaków na gdańskim Przymorzu. Osoby, które zdecydują się wziąć udział we wspólnym marszu (sam marsz rozpocznie się o godz. 14,30) będą mogły w ekspresowym tempie nauczyć się od instruktorów Polskiej Federacji Nordic Walkingu jak poprawnie korzystać z tej formy aktywności. Marsz odbędzie się w kilku kategoriach, z uwzględnieniem wieku i kondycji uczestników. Będzie nawet specjalna kategoria dla kobiet w ciąży, a startujące przyszłe mamy otrzymają nagrody