

## Seniorze, dlaczego warto spacerować!



## **Seniorze, dlaczego warto spacerować!**

Data publikacji  
24.06.2022 11:09

## **Spacer to bardzo efektywny sposób na cieszenie się witalnością.**

Spacery to zdrowie dla całego organizmu, pod wieloma względami, czy to internistycznymi, czy kardiologicznymi. Zdecydowanie lepsza jest dawka lekkiego, systematycznego ruchu – właśnie w postaci spacerów, niż intensywnego sportu uprawianego raz na jakiś czas.

Wyznacznikiem do codziennych spacerów może być pułap 10 000 kroków, czyli ok. 6 – 8 kilometrów dziennie. Pomocne może okazać się używanie popularnych krokomierzy i sprawdzania, ile kroków codziennie wykonujemy. Dodatkowo spacerowanie doskonale relaksuje i odpręża, i można je uprawiać w różnym stopniu intensywności. Co więcej, ryzyko kontuzji jest niskie, a sama aktywność – praktycznie bezkosztowa. Przede wszystkim potrzebne są buty dopasowane odpowiednio do naszej stopy.

Jest mnóstwo pomysłów żeby urozmaicić spacer, zabierając do wspólnych wędrówek np. przyjaciół, także tych czworonożnych, wybierając ciekawe trasy lub używając kijków w stylu nordic walking, które angażują wiele mięśni naszego ciała. Pełna treść artykułu znajduje się na witrynie: [GazetaSenior.pl](http://GazetaSenior.pl)

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://www.gazetasenior.pl/spacery-dlaczego-warto-spacerowac>

Grafika: <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)