

A photograph of a smiling couple with their hands joined to form a heart shape. They are wearing white and green athletic gear. In the background, a cameraman is visible, and other participants are blurred. The image is framed with green abstract shapes in the corners.

Walking Lo♥ers

Chodzimy z sercem

Globalny trend XXI w.

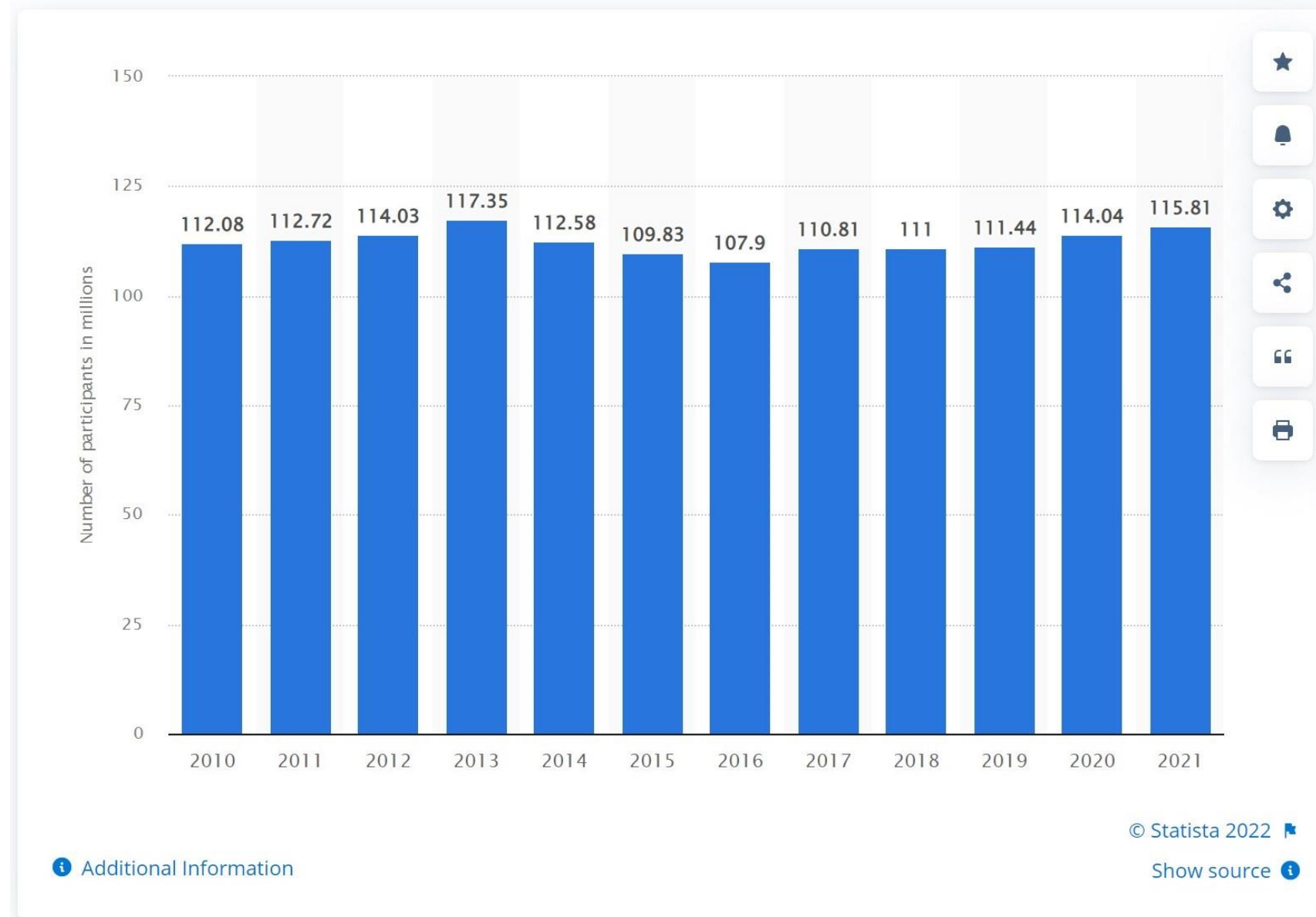


Walking w USA- ponad 100 mln amatorów

Sports & Recreation > Sports & Fitness

Number of people walking for fitness in the United States from 2010 to 2021

(in millions)



Dlaczego WAKING- chód dla sportu?

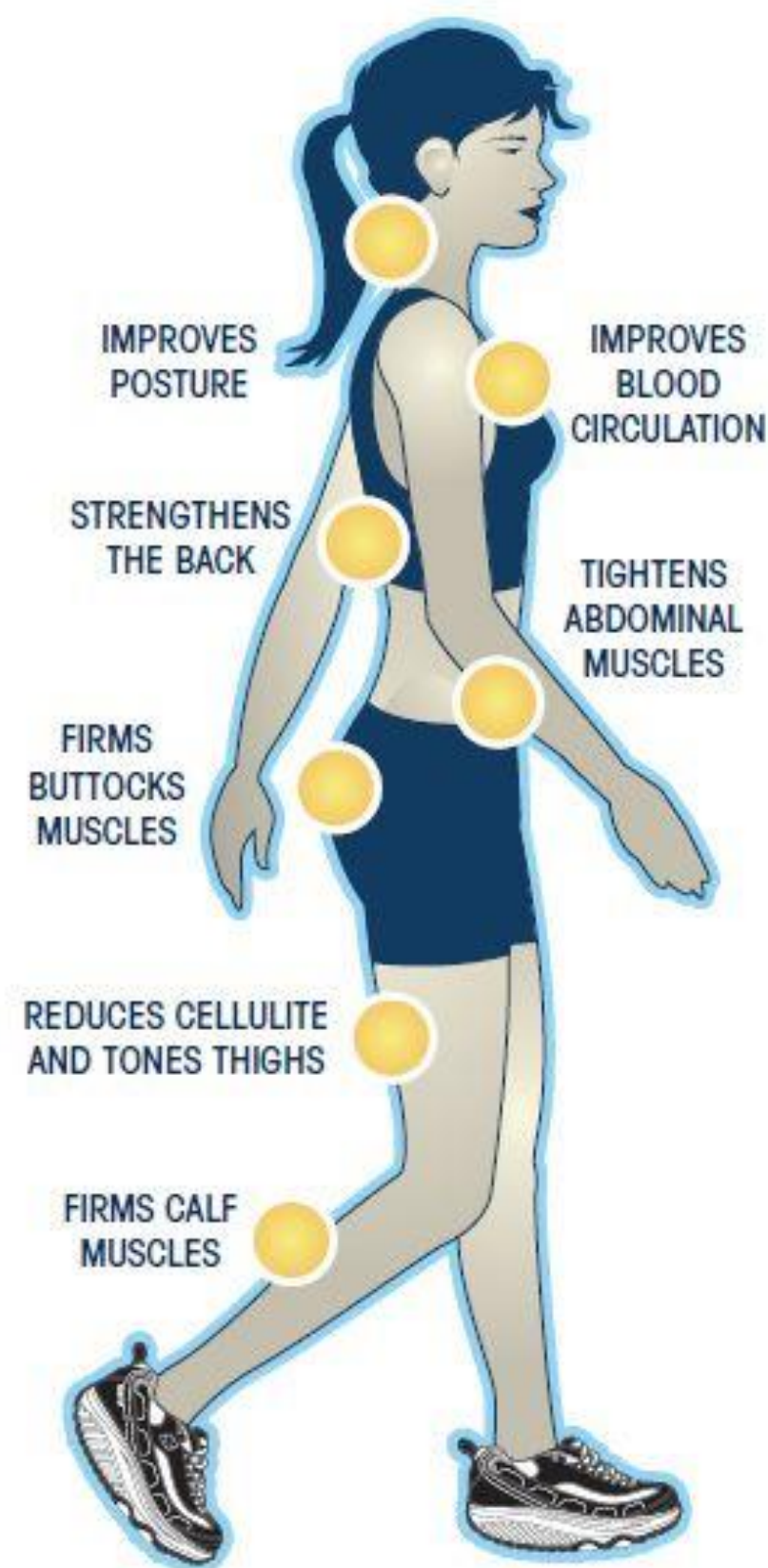
**Chodzenie to najprostsza,
najzdrowsza i najbardziej
ekologiczna forma ruchu**



Dlaczego podejmujemy się wyzwań o charakterze sportowym?



Waking to zdrowa i efektywna aktywność **na całe życie** oraz alternatywa dla sportów podwyższonego ryzyka urazowego



Osoby , które podejmują się sportowych wyzwań realizując tzw. postanowienia noworoczne , czy po wakacyjne , często mają problem z wyborem właściwej aktywności tlenowej .



Bieganie wiąże się nader często z kontuzjami ścięgien Achillesa, stawów kolanowych , czy kręgosłupa.



Pływanie długodystansowe wymaga dobrej umiejętności pływania i samego udania się na basen

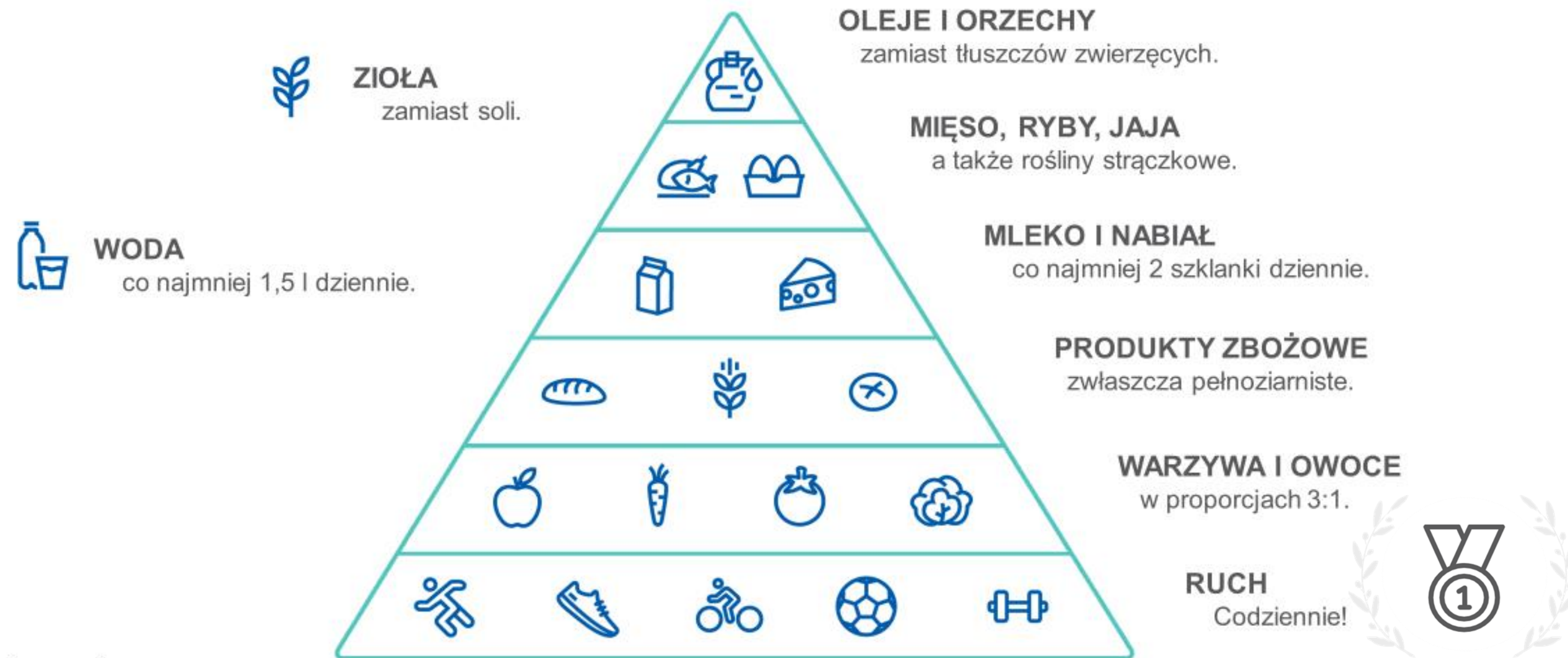


Jazda na rowerze , by przynosiła sportowy efekt musi być odpowiednio intensywna i jeżeli nie jest uprawiana stacjonarnie , to wymaga tras i zaawansowanego sprzętu

Żadna z tzw. cyklicznych dyscyplin mobilizujących układ krążenia nie daje tak harmonijnego, komplementarnego dla klasycznych programów fitness i bezpiecznego rozwoju sprawności psychofizycznej

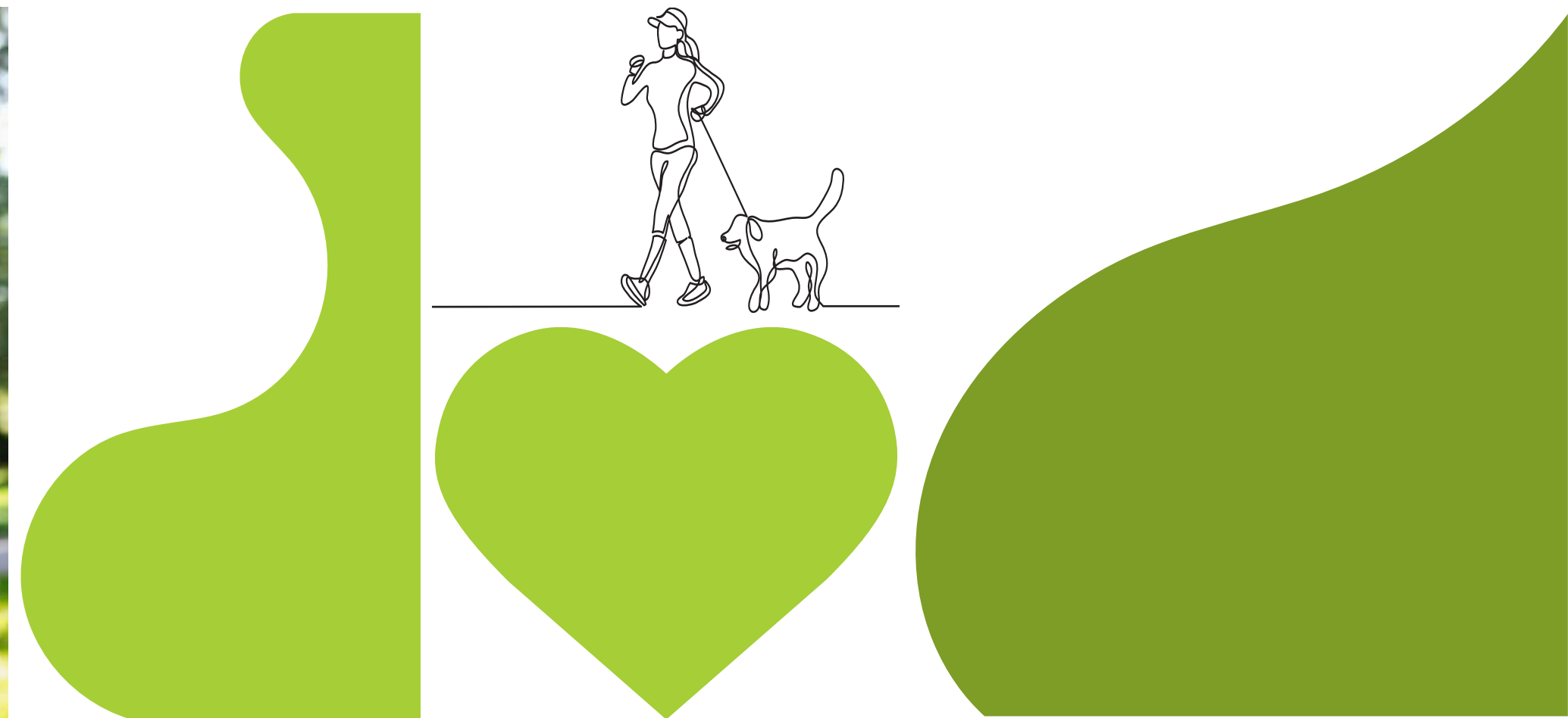
Co zyskujemy dzięki regularnej aktywności?

Zdrowa dieta + ruch = dobra życiowa energia



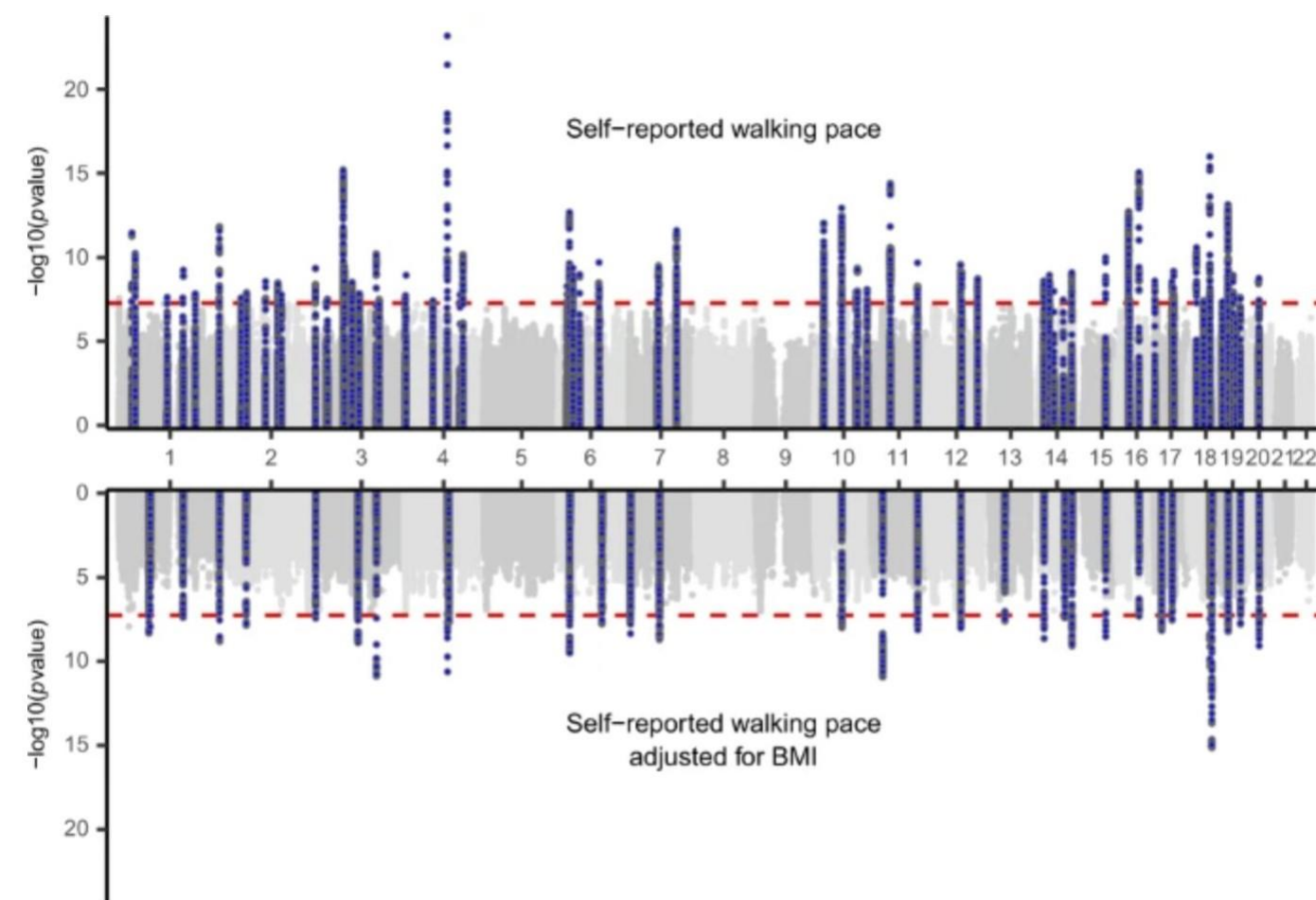
Źródło: Instytut Żywności i Żywienia

Szybki marsz obniża wiek biologiczny



Chodźmy szybciej – żyjemy dłużej!

Fig. 1: Miami plot of self-reported walking pace GWAS results with and without adjustment for BMI.



The x-axis is ordered by chromosome and base position. On the y-axis the $-\log_{10}(P\text{-value})$ is shown, where P -values are from a Wald test in the BOLT-LMM mixed model test of association ($N = 450,967$ individuals). A genome-wide significance threshold of $P < 5 \times 10^{-8}$ is indicated by the red dotted line.

- Sprężyste, dynamiczne chodzenie według przeprowadzonych na próbie 400 tys. Brytyjczyków a opublikowanych wiosną 2022 roku badań uczonych z Uniwersytetu **Leicester** spowalnia starzenie przyczyniając się do obniżenia naszego wieku biologicznego. Proces taki jest możliwy ponieważ dowiedziono, że dzięki intensywnemu marszowi wolniej skracają się od powiedziane za replikację tkanek telomery a tym samym nasz organizm odbudowuje się. Według doktora Paddy Dempsey
- nawet tylko 10 min szybkiego chodu dziennie może wydłużyć nasze życie o 16-20 lat.
- Jak rekomenduje prof. Ernest Kuchar, pasjonat antyagingu i specjalista medycyny sportowej „Rzecz w tym by chodzić w takim tempie, aby móc jeszcze rozmawiać, ale nie móc śpiewać”
- Kropla potu, przyspieszony oddech oraz wzmożona do 120-130 uderzeń na minutę akcja serca będą sygnałami, że naszym organizmie dzieje się coś dobrego.

WALKERZY MIMO WSZYSTKO





POLSKA JUŻ CHODZI NA MEDAL!



FESTIWAL CHODU
WALKING
LOVERS

SERDECZNIE DZIĘKUJĘ I ŻYCZĘ SAMEJ RADOŚCI ORAZ
ZDROWIA PŁYNAĄCYCH WPROST Z CHODZENIA!

