

Kijami w cukier

Data publikacji: 27.08.2012 20:00

Cukrzyca to choroba naszych czasów. Coraz mniej się ruszamy, coraz gorzej się odżywiamy. Klub nordic walking "Włóczykije" postanowił stawić czoło cukrzycy. Klubowicze wyciągnęli kilkadziesiąt osób z domów i namówili ich na wspólne błękitne maszerowanie.

Kilkadziesiąt osób kij w kij wzięło udział w "Błękitnym marszu-Kijami w cukier", zorganizowanym przez Klub Nordic Walking „Włóczykije”. – ***W związku ze zbliżającym się Światowym Dniem Walki z Cukrzycą, postanowiliśmy zorganizować w Skoczowie, pierwszy w powiecie, a może nawet w województwie marsz. Chcemy udowodnić, że chodzenie z kijami wpływa na obniżenie poziomu cukru we krwi. Nasz marsz ma trzy etapy. Kolejne odcinki trasy pokonamy 30 września i 21 października. Kto przejdzie wszystkie etapy otrzyma kije do nordic walking*** – mówi Zbigniew Jaworski, prezes skoczowskich „Włóczykijów”.

Żeby poprawić swoje zdrowie, trzeba chodzić prawidłowo i systematycznie. Tego też można było dowiedzieć się podczas błękitnego marszu. Rad udzielał też świeżo upieczony Mistrz Polski Bartłomiej Skowron, który dzień wcześniej w Złotoryi zdobył ten tytuł. – ***Cały czas powtarzam, że nordic to nie tylko sport dla starszej młodzieży, czego jestem przykładem. To sport pełen dynamizmu, w którym aktywujemy wszystkie mięśnie. Po pływaniu i bieganiu jest to trzeci sport w którym aktywujemy 90 procent naszych mięśni*** – mówił 24-letni Mistrz Polski. Prócz aktywizacji naszych mięśni nordic walking wpływa również na inne układy w naszym organizmie. – ***Ten sport ma wpływ nie tylko na układ kostny, ale też na naczyniowo-sercowy i oddechowy. Dzięki nordic-walking człowiek nie tylko uczy się jak chodzić, ale też jak oddychać*** – mówi Włodzimierz Pilch, doradca ds. zdrowotnych z Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej, który przed i po marszu przebadał wszystkich jego uczestników.

Każdy z uczestników otrzymał koszulkę i gadżety, ufundowane przez LGR „Żabi Kraj”. Jednak, jak mówi Danuta Lose z Zebrzydowic, która skusiła się na wspólne maszerowanie w Skoczowie, do uprawiania tego sportu zachęca ją coś innego. – ***Ja po prostu w ruchu odpoczywam. Staram się codziennie pokonywać kilka kilometrów. To poprawia moje samopoczucie*** – mówi.

Portal OX.PL objął patronatem prasowym akcję „Kijami w cukier”.

Dorota Kochman

[ZOBACZ FOTOREPORTAŻ FOT.DOROTA KOCHMAN](#)