

Artykuł prasowy

21.06.2007

ŚWIATOWA FEDERACJA SERCA ORAZ EXEL SPORTS OY WSPÓLNIE ZACHĘCAJĄ DO PROFILAKTYKI CHOROÓB SERCA

Światowa Federacja Serca oraz fińska firma Exel Sports Oy, wiodący producent najwyższej jakości ekskluzywnych kijków sportowych, inauguruje wspólne działania z okazji Światowego Dnia Serca, których celem jest zwiększenie świadomości społecznej o konieczności regularnego treningu fizycznego, aby zapobiegać chorobom serca.

Działania te są przeprowadzane we współpracy z Międzynarodowym Stowarzyszeniem Nordic Walking (INWA). Celem wspólnie organizowanych imprez będzie zachęcanie lokalnych społeczności do połączenia sił i angażowania się w promowanie oraz uprawianie Nordic Walking jako łatwej i praktycznej formy aktywności ruchowej, która może być integralną częścią codziennego, aktywnego życia ludzi.

Choroby serca oraz udar mózgu są największym światowym zabójcą, zabijającym 17.5 miliona ludzi w ciągu roku, z których 80 procent wywodzi się z populacji krajów o niskich i średnich dochodach, a wielu z nich to ludzie w wieku produkcyjnym.

Zdrowa dieta oraz porzucenie palenia papierosów mogą zapobiec zawałom serca i udarom mózgu.

Regularny wysiłek fizyczny jest niezwykle ważny, ponieważ redukuje ryzyko udaru o 25%¹, a ryzyko choroby wieńcowej o 40%². Obecnie, 60 do 85% kobiet na całym świecie, dla przykładu, nie jest na tyle aktywna fizycznie, aby odnieść korzyści fizyczne³.

Brak aktywności fizycznej przyczynia się do otyłości, cukrzycy oraz nadciśnienia. Serce to mięsień, który wymaga regularnego treningu, aby skutecznie mógł stale pompować krew z każdym swoim skurczem.

Regularna aktywność fizyczna oraz jej wpływ na współistniejące czynniki ryzyka pomagają spowolnić zwężanie się tętnic serca i mózgu, zachęca organizm do zużywania nagromadzonych zapasów tłuszczu, może pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi, poprawia poziom cholesterolu (zwiększając poziom dobrego HDL) oraz utrzymuje prawidłowy poziom cukru we krwi.

Nordic Walking był początkowo stosowany jako letnia metoda treningowa narciarzy biegowych w Finlandii. Następnie został przekształcony w aktywność fizyczną ze specyficzną techniką marszu i wykorzystaniem sprzętu treningowego we współpracy z fińskim producentem Exel Sports Oy, naukowcami ze świata sportu i medycyny, oraz innymi profesjonalistami z kręgów fitness.

Nordic Walking jest efektywniejszym sposobem normalnego chodzenia dzięki wykorzystaniu specjalnie zaprojektowanych kijków, aby zaangażować górną połowę ciała i tym samym stworzyć idealny trening całego organizmu.

Jest to naturalna, bezpieczna i skuteczna forma aktywności fizycznej, odpowiednia dla wszystkich. Nordic Walking zwiększa tętno od 5 do 17 uderzeń/min (podczas normalnego marszu, tętno wynosi 130 uderzeń /min, a w Nordic Walking, 147 uderzeń/min, wzrost o 13%), a konsumpcja energii wzrasta o średnio 20% w porównaniu ze zwykłym marszem bez kijków¹.

Nordic Walking był zapoczątkowany w Finlandii w 1997 roku. Jego popularność szybko wzrosła i jest obecnie jedną z najszybciej rozwijających się aktywności fitness na świeżym powietrzu.

Światowy Dzień Serca, teraz już ósmy rok z rzędu, jest przeprowadzany przez organizacje Światowej Federacji Serca w ponad 100 krajach. Tegoroczny Światowy Dzień Serca, odbywający się 30 września pod nazwą „Zjednoczmy siły w walce o Zdrowe Serce” zachęca ludzi do wspólnych działań na rzecz tworzenia społeczności zdrowych serc. Te społeczności - wywodzące się z rodzin, szkół, grup społecznych, kręgów zawodowych i religijnych – mogą zachęcać do tworzenia się środowiska wolnego od dymu tytoniowego, dokonywania prozdrowotnych wyborów w zakresie aktywności fizycznej i odżywiania.

Niezależnie od imprez Nordic Walking, inne działania w ramach Światowego Dnia Serca obejmują: badania lekarskie, zorganizowane spacer, biegi, seminaria fitness, przemówienia publiczne, pokazy i występy sceniczne, fora naukowe, wystawy, koncerty, karnawały i turnieje sportowe. Odwiedź stronę www.worldheartday.com

O Exel Sports Oy

Exel Sports Oy, usytuowana w Finlandii, jest jednym z wiodących producentów kompozytowych ekskluzywnych takich produktów jak: kijki do Nordic Walking, narciarstwa biegowego, alpejskiego, trekkingu, oraz akcesoriów sportowych. Exel Sports jest filią Grupy Exel Spółka Akcyjna, która zatrudnia 600 pracowników w wielu krajach i posiada obrót 112,4 miliona Euro (2006).

W celu uzyskania dalszych informacji proszę odwiedzić stronę: www.exelsports.net

O Międzynarodowym Stowarzyszeniu Nordic Walking (INWA)

Międzynarodowe Stowarzyszenie Nordic Walking (INWA) powstało w Finlandii w 2000 roku. INWA jest jedyną międzynarodową organizacją autoryzowaną przez twórców Nordic Walking do promowania, rozwijania, i ochrony cech charakterystycznych oraz zasad Nordic Walking na całym świecie.

We współpracy z profesjonalistami z dziedziny sportu, medycyny i fitness, INWA rozwija innowacyjne metody treningowe oraz programy szkoleniowe dotyczące Nordic Walking. INWA także współpracuje z organizacjami naukowymi i medycznymi, oferującymi zalecenia treningowe w oparciu o badania naukowe.

Pod koniec 2006 roku, INWA ma 17 oficjalnych organizacji członkowskich, a instruktorzy INWA zostali certyfikowani w prawie 40 krajach na świecie. W celu uzyskania dalszych informacji proszę odwiedzić stronę: www.inwa.nordicwalking.com

O Światowej Federacji Serca

Światowa Organizacja Serca jest organizacją pozarządową mieszczącą się w Genewie, w Szwajcarii, która poświęca się zapobieganiu i kontroli chorób serca oraz udarów, szczególnie skupiając swoją uwagę na krajach o niskim i przeciętnym dochodzie. Składa się ona ze 195 organizacji członkowskich obejmujących fundacje kardiologiczne, na rzecz zdrowego serca, z ponad 100 krajów regionu Azji i Pacyfiku, Europy, Dalekiego Wschodu, obu Ameryk oraz Afryki.

W celu uzyskania dalszych informacji proszę odwiedzić stronę: www.worldheart.org

World Heart Federation - Kontakty Prasowe: Karen Smadja, Cohn & Wolfe Public Relations, Tel: +41 22 908 4077 or E-mail: karen.smadja@ch.cohnwolfe.com lub odwiedzić stronę: <http://www.cwnewsroom.ch>

Exel Sports Oy - Kontakt Prasowy: Aki Karihtala, Exel Sports Oy

Tel: +358 (20) 7541 222 or E-mail: aki.karihtala@exel.fi

lub odwiedzić: www.exelsports.net

Tłumaczenie:

Piotr Kowalski

INWA National Coach

www.nordicwalk.pl

¹ Hu G et al. Stroke, September 2005; 36 (9): 1994-9.

¹ Tanasescu M et al. JAMA 2002 October 23, 288: 1994-2000.

¹ WHO, Information sheets: "Sedentary lifestyle: a global public health problem", www.who.int

⁴ Church, Earnest, Morss. Field testing of physiological responses associated with Nordic Walking. Res Quart Exerc Sports 73;296-300, 2002.

