

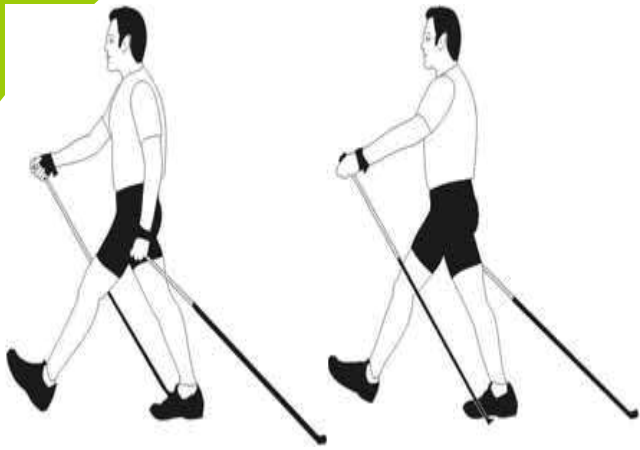


ŠIAURIETIŠKAS ĖJIMAS

Į Lietuvą šiaurietiško ėjimo idėja atklydo apie 2007 m., bet platesnį susidomėjimą visuomenėje pradėjo įgauti tik nuo 2009 pavasario.

Jau nuo pat pirmųjų žingsnių su lazdomis žmonės pajaučia tokio judėjimo efektyvumą ir malonumą. Dėl savo paprastumo ir natūralumo šiaurietiškas ėjimas patrauklus visiems. Jį sėkmingai savo treniruotėms gali taikyti ir rekordų siekiantys sportininkai ir fitneso bei sveikatingumo grupės. Kaip aktyvaus laisvalaikio formą jį mėgsta pagyvenę žmonės, jaunimas ir vaikai.

Šiaurietišku ėjimu galima užsiimti visur ir visada- miesto gatvėje, parke, miške, paupyje ar prie jūros.



Poveikis sveikatai

Treniruoja kūno raumenis.

Gerina kvėpavimo organų, širdies ir kraujagyslių veiklą.

Teigiamai veikia nuotaiką.

Sunaudoja apie 20 proc. daugiau energijos lyginant su paprastu ėjimu.

Atpalaiduojami kaklo ir sprando srities raumenys.

Iki 30 proc. mažiau apkrauna judėjimo aparatą, todėl ypatingai tinka turintiems sąnarių, nugaros problemų.

Aktyvaus kvėpavimo dėka pagerėja viso organizmo aprūpinimas deguonimi.

Geriausiai pritaikyta reabilitacinė judėjimo forma sergant širdies ligomis ar po traumų.

Pratimai su lazdomis gerina fizinį pajėgumą.

Šiaurietiškas ėjimas- ėjimas su specialiomis lazdomis-populiarėja visame pasaulyje, kaip aktyvaus laisvalaikio leidimo, kūno ir sielos sveikatinimo būdas, tinkantis įvairaus amžiaus ir kompleksijos žmonėms.

Tai užsiėmimas, nereikalaujantis didelių finansinių išteklių.

Šiaurietiško ėjimo lazdos, įsigytos už daugumai prieinamą kainą, motyvuoja reguliariai užsiimti sveiku sportu ir palaikyti gerą fizinę formą.

Šiaurietiškas ėjimas – puiki alternatyva sporto salių treniruokliams, nes treniruoja visas pagrindines raumenų grupes.

Su šiaurietiško ėjimo lazdomis galima atlikti įvairius pratimus. Pratimai su lazdomis stiprina kūną bei daro jį lankstesniu ir tampresniu.

Kaip taisyklingai praktikuoti ėjimą?

Prieš pradėdant mankštą, visų svarbiausia yra tinkamai pasirinkti lazdas ir nustatyti jų aukštį. Renkantis šiaurietiško ėjimo lazdas, aukštį galima apskaičiuoti pagal formulę: ūgį centimetrais padauginti iš 0,68. Gautas skaičius bus tinkamas lazdos aukštis. Lazdų ilgiai yra suskirstyti kas 5 centimetrus, todėl gautą rezultatą reikia apvalinti. Taip pat, nepamiršti nustatyti lazdų ilgio pagal rekomenduojamą nykščio taisyklę- laikant lazdą, alkūnė turi būti sulenkta beveik 90°.

Šiaurietiško ėjimo pagrindai:

- Lazdas laikykite lengvai (nespauskite jų per stipriai). Ištiesę pirštus mojuokite lazdas pirmyn ir atgal, vienu ritmu (priešingomis kryptimis).
- Einant rankos turi būti tiesios, bet neįtemptos per alkūnes. Judesys atliekamas iš peties.
- Atkreipkite dėmesį, kūno padėtis turėtų būti beveik vertikali, neženkliai pasvirusi pirmyn. Pečiai – atsipalaidavę ir nusvirę, o lazdos laikomos prie kūno.
- Šiaurietiško ėjimo lazdos visų judesių metu išlieka pasvirusios, o lazdos rankena turi laisvai judėti Jūsų delne (suspauskite ir atidarykite delnus, kad lazdos galėtų lengvai judėti).
- Kojas lengvai sulenkite per kelius ir žingsnį dėkite priešinga lazdos pusei. Žingsnio ilgis turėtų būti didesnis negu įprastai.
- Pečiai juda priešinga kryptimi negu kojos. Svarbiausia yra žingsnius ir rankų mostus atlikti vienu metu ritmu (judesiai pirmyn ir atgal atliekami didele amplitude).