7. Nuimami antgaliai ėjimui kieta danga – tik guminiai, nesimetrinės „batuko“ formos;
8. Lazdų ilgis turi būti tinkamai parinktas.

Kaip vaikščioti?

Teisingos ėjimo technikos rekomenduojame išmokti specialiuose mokymuose.

Teisingai apsirenkite. Juk nėra blogo oro, yra tik netinkama apranga. Avalynė turi būti patogi, uždara. Tinka bėgimo, laisvalaikio, turistiniai batai ir lengva, judesių nevaržanti apranga.

Teisingai prisiderinkite reguliuojamo ilgio dirželį jūsų riešui. Tai užtikrins komfortą Jūsų judesiams, pagerins atsispyrimą bei judesių tikslumą. Beje, antgaliai ir riešo dirželiai gali būti keičiami naujais, nekeičiant pačių lazdų.

Ūgis, cm	Lazdų ilgis, cm
205	135
200	130
195	125
185	120
175	115
170	110
165	105
155	100

Norėdami užtikrinti lazdos sukibimą su kietu paviršiumi (pvz., vaikštant asfalto danga), naudokite lengvai nuimamus guminius antgalius, kurie yra komplektuojami kartu su lazdomis. Vaikščiodami minkštu pagrindu, pvz., žole, guminį antgalį nuimkite. Tai svarbu ne tik ėjimui, bet ir dėl to, kad nepamestumėte guminių antgalių.

Šiaurietišku ėjimu gali užsiimti beveik visi, tačiau, jei turite rimtų širdies ir kraujo apytakos sutrikimų, prieš pradėdami vaikščioti, pasitarkite su gydytoju.

Lazdų ilgį taip pat galima apskaičiuoti pagal formulę: lazdos ilgis = Jūsų ūgis x 0,66. Tačiau, bet kuriuo atveju reikia įvertinti tai, kad standartinių lazdų ilgiai būna nuo 100 iki 135 cm kas 5 cm. Jeigu reikia kitokio ilgio lazdų arba jas naudos skirtingo ūgio asmenys, rekomenduojame rinktis reguliuojamo ilgio lazdas.

ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Respublikos g. 94-704 kab.
42136 Rokiškis
Tel. (8 458) 52 055
El. p. info@rsveikata.lt

Taikos pr. 15
31107 Visaginas
Tel. (8 386) 70 135
El. p. visaginasvsb@gmail.com

www.rsveikata.lt

Šiaurietiško ėjimo nauda mūsų sveikatai

Šiaurietiškas ėjimas – kas tai?

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

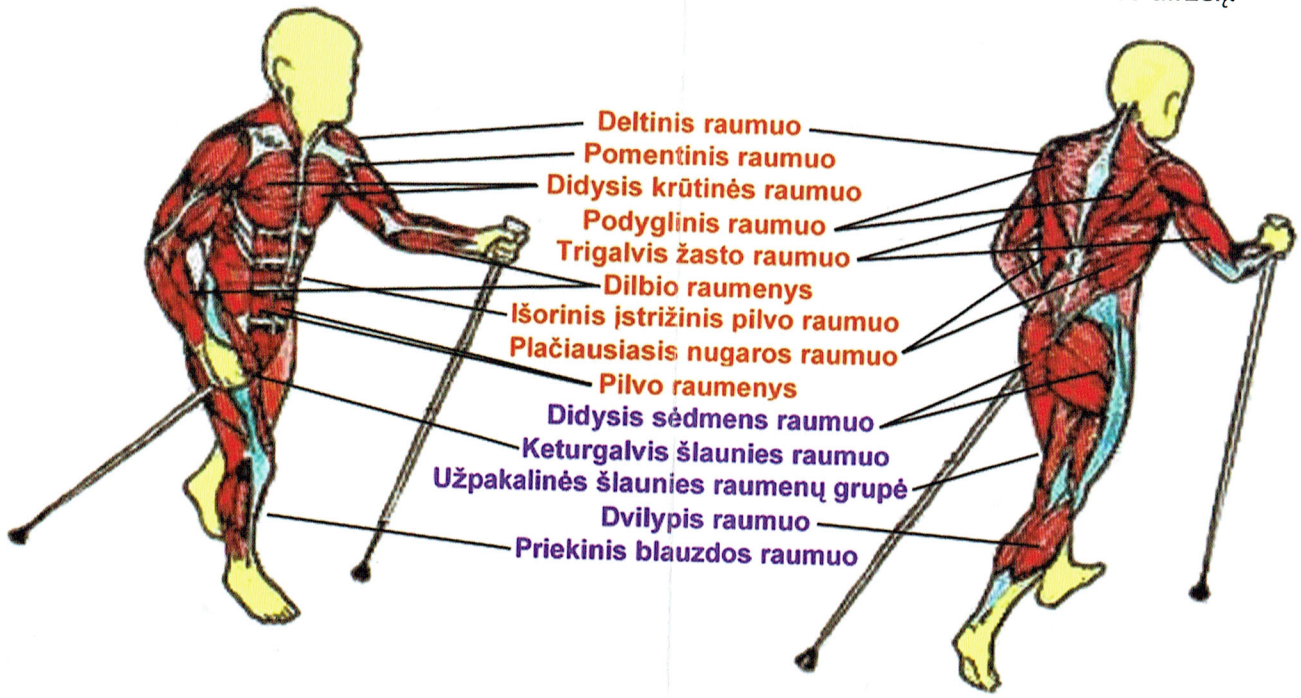
Poveikis sveikatai:

- puikiai atpalaiduoja po darbo dienos streso ir nuovargio nugaroje, pečiuose ir sprande;
- mažina stresą, gali pagerinti santykius šeimoje ir kolektyve;
- pagerina laikyseną ir eiseną;
- sumažina sąnarių apkrovimą;
- su tinkama mityba puikiai sprendžia antsvorio problemas;
- pagerina fizinę būklę, suteikia žvalumo ir pasitikėjimo savimi;
- mažina kraujospūdį ir cholesterolį;
- tinka tiems, kurie niekada nesimankštino ir nemėgsta tradicinio sporto rūšių bei sporto salių;
- sportininkams kompleksinėse treniruotėse;
- reabilitacijai po traumų;
- visiems, kurie mėgsta išbandyti naujus dalykus;
- fantastiška treniruotė gryname ore.

Pagrindinis šiaurietiško ėjimo (*nordic walking*) inventorius – specialios ėjimo lazdos.

Jos yra tuščiavidurio į apačią smailėjančio vamzdelio formos, gaminamos iš stiklo ir anglies pluošto, naudojant specialias technologijas.

Lazdos būna fiksuoto arba reguliuojamo ilgio (teleskopinės). Jos turi būti tvirtos, lengvos ir turėti tam tikros formos dirželį.



Atkreipiame dėmesį, kad šiaurietiško ėjimo lazdos skiriasi nuo kalnų, paprastų vaikščiojimo ar slidinėjimo lazdų. Esame pastebėję, kad net ir dideli prekybininkai tiek parduotuvėse, tiek ir internete dažnai šito neskiria ir paprasčiausias vaikščiojimo (*treking*) ar kopimo į kalnus lazdas įvardina šiaurietiško ėjimo lazdomis.

Svarbiausia – išsirinkti tinkamas šiaurietiško ėjimo lazdas!

Reikalavimai šiaurietiško ėjimo lazdoms.

Nors ir nėra nustatytų Europos standartų šiaurietiško ėjimo lazdoms, visgi Europos asociacijos ir federacijos kai kuriuos būtiniausius reikalavimus yra apibrėžusios.

Svarbiausi kriterijai, pagal kuriuos galite išsirinkti šiaurietiško ėjimo lazdas:

1. Individualiam naudojimui rinkitės nereguliuojamo (fiksuoto) ilgio lazdas;
2. Rinkitės ne iš aliuminio pagamintas lazdas;
3. Geriausia – lazdos pagamintos iš anglies (*carbon*) ir stiklo pluošto;
4. Rankenos – lengvos, pagamintos iš plastiko ir padengtos natūralia kamštine medžiaga arba guma;
5. Riešo dirželiai – tik specialios konstrukcijos skirti šiaurietiško ėjimo lazdoms (jokiu būdu ne paprasčiausios kilpos formos dirželis!);
6. Lazdų antgaliai pagaminti iš kietmetalio (*tungsten*), tiesūs arba lenkti;