

TEISINGA ŠIAURIETIŠKO ĖJIMO TECHNIKA

Į darbą įtraukiama 90 proc. kūno raumenų masės. Ypač svarbu, kad į darbą įtraukiami viršutinės kūno dalies raumenys.

Ištiesta ranka ir lazda sudaro vientisą liniją.

Silpniau ar stipriau atsispiriant, ranka veikia per lazdos rankenėlės dirželį. Rankenėlė beveik paleidžiama iš rankos, ją vos prilaiko nykštys ir rodomasis pirštas.

Smeigiant lazdą, alkūnė turi būti vos-vos sulenkta.

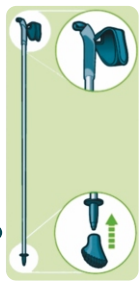
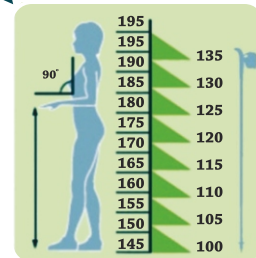
Lazdą reikia laikyti delnu apimant rankeną, riešas turi būti tiesus, tarsi dilbio pratęsimas.

Lazda smeigiama pagal normą žingsnio plotį – tarp abiejų kojų per vidurį (jei žingsnis trumpesnis – šiek tiek atgal). Jei žingsnis sportinis, greitas – lazda smeigiama arčiau priekinės kojos.

Geros technikos požymis – kojos pastatymas pirmyn taip, kad kūno poziciją sudarytų trys lygiagrečios linijos.

Paskutiniu atsispyrimo į rankenėlės dirželį momentu vyksta ir atsispyrimas koja.

Kaip pasirinkti sau tinkamas lazdas?



Į **NORDIC WALKING** lazdų komplektą įeina pirštinaitės. Taip pat yra „bateliai“ – minkšti lazdų antgaliai, kurie užmaunami, einant kieta danga (kad lazdos nekeltų triukšmo), ir nuimami, einant minkšta danga (kad lazdos geriau smigtų į žemę).



Klinikų g. 2, Vilnius
Tel. (8 5) 271 1244
El. paštas: info@vvsb.lt
www.vvsb.lt

2013 metų kalendorius

SAUSIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
1		1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31			

VASARIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
5					1	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28			

KOVAS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

BALANDIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

GEGUŽĖ

	I	II	III	IV	V	VI	VII
18		1	2	3	4	5	
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

BIRŽELIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
22					1	2	
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

LIEPA

	I	II	III	IV	V	VI	VII
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

RUGPJŪTIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
31					1	2	3
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

RUGSĖJIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
35						1	
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

SPALIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

LAPKRITIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

GRUODIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					