

Šiuo vaikščiojimo būdu užsiimantiems žmonėms gerėja organizmo bendra funkcinė būklė, aerobinė ištvermė, gerėja raumenų būklė, nes į darbą įtraukiama 90 % kūno raumenų masės. Ypač svarbu, kad į darbą įtraukiami viršutinės kūno dalies raumenys.

Šiaurietiškas vaikščiojimas – puikus būdas pagerinti gyvenimo kokybę, naudinga ir efektyvi sveikatinimo priemonė, tinkanti visiems, nepriklausomai nuo lyties, amžiaus, sveikatos būklės (tinka sveikiems ir sergantiems). Juo galima užsiimti ištisus metus bet kokiomis oro sąlygomis ir bet kur, kur tik galima vaikščioti.

Vaikščiojimo su lazdomis išskirtinis bruožas: jis sujungia vaikščiojimo paprastumą ir prieinamumą su ypač aktyvia viršutinės kūno dalies raumenų veikla, o lazdų naudojimas suteikia saugumo silpnesnės sveikatos ir sergantiems žmonėms.

Pagrindinė šiaurietiško ėjimo taisyklė – žengiant kaire koja, į priekį statyti dešinėje rankoje laikomą lazdą ir atvirkščiai. Apranga ir avalynė turi būti patogi, kvėpuojanti, nevaržanti judesių. Lazdos turi būti tinkamai parinktos pagal ūgį.



VILNIAUS VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Adresas: Klinikų g. 2, Vilnius

Tel. (8 5) 271 1244

El. paštas: info@vvsb.lt

www.vilniausvsbiuras.lt

www.vvsb.lt



Šiaurietiškas vaikščiojimas

Šiaurietiškas ėjimas turi nemažai privalumų: nereikalauja daug investicijų, tinka bet kokio amžiaus žmonėms, technika nesunkiai įvaldoma, žingsniuoti galima bet kuriuo metu laiku, be to, sportuojama gryname ore.

Einant šiuo būdu, aktyviai dirba iki 90% visų žmogaus kūno raumenų, neapsunkinant nugaros ir sąnarių; sudeginama apie 50% daugiau kalorijų, negu tokiu pat greičiu einant be lazdų.

Vaikščiojimas su lazdomis ne tik padeda įveikti nugaros skausmus, kovoti su antsvorio problemomis, turi teigiamą poveikį širdies darbui, bet ir gerina nervų bei imuninę sistemą, padeda kraujotakos ir kvėpavimo sistemai, gerina plaučių savybę pasisavinti deguonį, stiprina širdies raumenį, mažina kraujospūdį, širdies infarkto ir krešulių susidarymo galimybę bei „blogojo“ cholesterolio kiekį kraujyje.



Šiaurietiškas ėjimas (angl. nordic walking) – ėjimas, atsispiriant lazdomis, kilęs iš Suomijos, kur nuo 1970-ųjų metų taikomas slidininkų vasaros treniruotėse. 1997 metais buvo pradėtos gaminti specialios lazdos, ir šis ėjimo metodas peraugo į fizinės būklės gerinimo (fitneso) pratimą.

Šis ėjimo būdas yra veiksmingas gydant kvėpavimo ir kraujotakos sutrikimus, stuburo, Parkinsono ir Alzheimerio ligas, osteoporozę. Jis taip pat puikiai tinka vyresnio amžiaus bei antsvorio turintiems žmonėms.

Kiekvienas gali reguliuoti savo ėjimo tempą, dėl to nebus fizinio pervargimo. Šis ėjimo metodas gerokai efektyvesnis už įprastą vaikščiojimą be lazdų, nes išnaudojamos ne tik kojos, bet ir rankos bei viršutinė kūno dalis. Ėjimas su lazdomis suteikia žvalumo, praskaidrina mintis ir pakelia nuotaiką.

Vaikščiojimas su lazdomis nuima dalį krūvio, tenkančio kojų sąnariams ir nugarai, o teisingai atliekami judesiai atpalaiduoja kaklo ir pečių raumenis. Ėjimas su lazdomis gerina širdies ritmą, nes daugiau įkvepiama deguonies, treniruojama širdies ir kraujagyslių sistema, gerėja aerobinė ištvermė, spartėja medžiagų apykaita - per valandą išsekvojama vidutiniškai apie 400 kalorijų (vaikščiojant be lazdų - 280 cal/val.), sunaudojama daugiau energijos, negu paprastai einant.

Pagrindiniai šiaurietiško ėjimo privalumai:

- lengvai išmokstamas;
- tinka visoms amžiaus grupėms;
- iki 30% mažiau apkrauna judėjimo aparatą, todėl ypatingai tinka turintiems sąnarių ir nugaros problemų;
- atpalaiduojami kaklo ir sprando srities raumenys;
- veiksminga svorio metimo treniruotė gryname ore;
- vysto aerobinę ištvermę, tuo pačiu metu treniuoja viršutinės kūno dalies raumenis;
- gerina širdies ir kraujagyslių veiklą;
- maža tikimybė patirti traumų;
- aktyvaus kvėpavimo dėka pagerina viso organizmo aprūpinimą deguonimi;
- ėjimas su lazdomis yra geriausiai pritaikyta rehabilitacija po sportinių traumų atvirame ore.

Šiaurietiškas ėjimas stiprina raumenis, sąnarius ir raiščius daro elastingesniais, stiprina kaulus, mažina osteoporozės tikimybę. Šiaurietiškas ėjimas reguliuoja žarnyno veiklą, mažina stresą, gerina miegą, susikaupimo ir pastabumo savybes, padeda sustiprinti imuninę sistemą, pagerinti kraujotaką.