

ŠIAURIETIŠKASIS ĖJIMAS

Šiaurietiškasis ėjimas – gana populiaris fizinio aktyvumo forma ne tik tarp vyresnių žmonių, bet ir tarp jaunimo. Ėjimo metu naudojamos specialios lazdos tam, kad krūvis būtų tolygiai paskirstytas tarp apatinės ir viršutinės kūno dalies.



RAUMENŲ IR SKELETO SISTEMAI

Dirba priekiniai ir užpakaliniai rankų raumenys, užpakalinė pečių juostos dalis, krūtinės raumenys ir dalis nugaros raumenų.



Apie 30 proc. sumažinama apkrova kelių sąnariams.



MEDŽIAGŲ APYKAITAI

Sunaudojama apie 20 proc. daugiau energijos, lyginant su paprastu vaikščiojimu.



Priklausomai nuo intensyvumo sudeginama apie 400 kalorijų per valandą – dvigubai daugiau nei vaikstant paprastai.



ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ BEI KVĖPAVIMO SISTEMOMS

Širdis susitraukia apie 5–17 kartų per minutę daugiau nei vaikstant paprastai.



Apsaugoma nuo ankstyvo širdies ir plaučių susidėvėjimo ir ligų, reguliuojamas kraujo spaudimas, pulsas.

TINKAMAS LAZDOS AUKŠTIS

Ūgį centimetrais reikia padauginti iš 0,66. Gautas skaičius atitinka jums tinkamą lazdos aukštį.



LAZDOS PADĖTIS

Lazdas suimkite lengvai, ištieskite pirštus, mojuokite lazdas pirmyn ir atgal vienu metu. Rankas judinkite ritmiškai.



Eidami įtraukite pilvą, kvėpuokite ritmingai.



Pečius judinkite priešinga kojoms kryptimi.



AKTYVUS PĖDŲ DARBAS

Ženkite nuo kulno išorine pėdos dalimi, baigdami – kojos didžiojo piršto pagalvėle.