

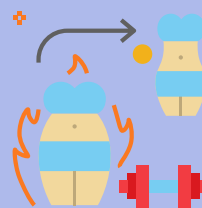
# RIEDUČIŲ NAUDA ORGANIZMUI

Yra daug fizinio aktyvumo veiklų, kurios ne tik smagios, bet ir teikia naudą žmogaus organizmui. Viena iš jų – važinėjimas riedučiais. Pradžioje mokytis važiuoti gali būti sunku, nemokant laikyti pusiausvyros, tačiau išmokus važiuoti, nauda organizmui didelė.



## Treniruoja kūną

- Važiuojant riedučiais didžiausias krūvis tenka kojų raumenims, sėdmenims, stiprėja nugaros ir liemens, pečių juostos bei kiti pagrindiniai raumenys.
- Treniruotės metu galima naudoti ir lygumų slidinėjimo lazdas. Taip darbo gaus ir rankos.
- Tai sporto šaka, kurios metu kelių ir čiurnų sąnariai apkraunami 50 proc. mažiau nei bėgimo metu, todėl sporto metu gerinami kelių ir čiurnų lankstumas ir sutepimas.
- Važiuojant riedučiais lavinama koordinacija, pusiausvyra, gerėja laikysena, kūno plastiškumas, reakcija, didinama ištvermė.



## Degina kalorijas

- Važiuojant riedučiais greitėja medžiagų apykaita, taip sudeginama daugiau kalorijų nei bėgant ar važiuojant dviračiu.
- Palaikomas optimalus kūno svorio balansas.



## Stiprina širdį

- Važinėjimas riedučiais gerina širdies raumens aprūpinimą krauju bei mažina blogojo cholesterolio kiekį.
- Nauda tolygi naudai, gaunami aktyvios aerobikos treniruotės metu.

## PASTABA: Prieš važiuojant su riedučiais

- Pasirinkite tinkamo dydžio riedučius.
- Dėvėkite šalną, kelių, alkūnių apsaugas ir pirštines, kad krentant sumažintumėte riziką susižeisti.
- Jei planuojate aktyviai treniruotis, atlikite apšilimą su riedučiais ant pievos.

