

## ŠIAURIETIŠKASIS ĖJIMAS – KAS TAI?



Šiaurietiškas ėjimas – vaikščiojimas su lazdomis – populiarėja visame pasaulyje, kaip aktyvaus laisvalaikio leidimo, kūno ir sielos sveikatinimo būdas. Tai yra prieinama ir naudinga visiems, nepriklausomai nuo lyties, amžiaus, sveikatos būklės ar fizinio pasiruošimo. Tinkamai apsirengus, šiaurietiška ėjimą galima praktikuoti ištisus metus, bet kokiomis oro sąlygomis ir visur, kur tik galima vaikščioti.

## POVEIKIS SVEIKATAI:

- šiaurietiškojo ėjimo išskirtinis bruožas yra tas, kad jis sujungia žmogaus prigimtinės savybės – vaikščiojimo paprastumą ir prieinamumą su ypač aktyvia viršutinės kūno dalies veikla;
- tai daug efektyviau nei paprastas ėjimas, nes žygiuojant su specialiomis lazdomis sunaudojama iki 50 proc. daugiau energijos nei vaikščiojant be lazdų;
- apkraunama iki 90 procentų kūno raumenų, mažesnė apkrova tenka sąnariams;
- reguliuojamas kvėpavimas, gerinamas širdies ir kraujagyslių sistemos darbas;
- išlaikoma taisyklinga laikysena, eisena tampa žvalesnė;
- vienu metu dirba pilvo, nugaros, rankų, pečių, krūtinės ir kojų raumenys;
- šiaurietiškas ėjimas padeda sudeginti iki 70 proc. daugiau kalorijų nei einant įprastai;
- ugdoma ištvermė, ilgiau išliekama gyvybingais, darbingais.

## SVARBIAUSIA – IŠSIRINKTI TINKAMAS ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO LAZDAS!

### PAGRINDINIS ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO INVENTORIUS

Specialios ėjimo lazdos yra tuščiaavidurio 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 šiaurietiškojo ėjimo lazdos skiriasi nuo kalnų, paprastų vaikščiojimo ar slidinėjimo lazdų. Esame pastebėję, kad net ir dideli prekybininkai ir parduotuvėse, ir internete dažnai šito neskiria, paprasčiausias vaikščiojimo (*trekking*) ar kopimo į kalnus lazdas vadina šiaurietiškojo ėjimo lazdomis.

### KIEK JUDĖTI?

- Suaugusiesiems – bent 40 minučių aerobikos pratimų kas antrą dieną.
- Vaikai ir paaugliai vidutinio intensyvumo fizinėje veikloje turi dalyvauti ne mažiau 60 minučių kasdien ir 2-3 k./sav. skirti jėgos, lankstumo, vikrumo pratimams.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja kasdien nueiti ne mažiau kaip 10 tūkstančių žingsnių (apie 6–7 km), įskaitant ir dienos eigoje padarytų žingsnių skaičių.

Šiaurietiškojo ėjimo privalumai ir pranašumai prieš bėgimą, įprastą vaikščiojimą, plaukimą ir kitas fizinio aktyvumo formas – ĮRODYTI!

## LAZDŲ ILGĮ GALIMA APSKAIČIUOTI PAGAL FORMULĘ:

lazdos ilgis = Jūsų ūgis x 0,66.

Taisyklingos ėjimo technikos rekomenduojame išmokti specialiuose mokymuose.

Tinkamai apsirenkite. Juk nėra blogo oro, yra tik netinkama apranga. Avalynė turi būti patogė, uždara. Tiks bėgimo, laisvalaikio, turistiniai batai ir lengva, judesių nevaržanti apranga.

Teisingai prisiderinkite reguliuojamo ilgio dirželį Jūsų riešui. Tai užtikrins patogų Jūsų judėjimą, pagerins atsipyrimą bei judesių tikslumą. Beje, antgaliai ir riešo dirželiai gali būti keičiami naujais, nekeičiant pačių lazdų.

Norėdami užtikrinti lazdos sukibimą su kietu paviršiumi (pvz. vaikstant asfalto danga), naudokite lengvai nuimamus guminius antgalius, komplektuojamus kartu su lazdomis. Vaikščiodami minkštu pagrindu, pvz., žole, guminių antgalį nuimkite.

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

### Informaciją parėgė

Šiaulių rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

J. Basanavičiaus g. 7, Šiaulių r., Kurršėnai

Tel. 8 683 27 615

[www.siauliurvsb.lt](http://www.siauliurvsb.lt)



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

# ŠIAURIETIŠKASIS ĖJIMAS

