

Ėjimas – prigimtinė mūsų judėjimo forma. Negimėme skraidyti, bėgioti, važinėti dviračiu ar plaukioti. Ir nors puikiai galime visa tai daryti, daugiausia mes vaikštome.

Tai kas mums trukdo imti lazdas ir išeiti pasivaikščioti? Tai vienas pigiausių būdų pasimankštinti, pabūti gamtoje.

Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas, kad būtume sveiki, kasdien turėtume nueiti ne mažiau kaip 10 tūkstančių žingsnių (apie 6–7 km), o kiek nueiname? Dėl judėjimo stygiaus kyla daugybė ligų, ypač lėtinų.



**AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

V. Kudirkos g. 27, LT-85145 Naujoji Akmenė
Tel. 8 425 56964
El. paštas sveikatos.biuras@akmene.lt



AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

*Leisk laiką
aktyviai!*



Šiaurietiškas ėjimas

Ėjimo privalumai



- treniruotė gryname ore;
- lengvai išmokstama;
- pagerina fizinę būklę, suteikia žvalumo ir pasitikėjimo savimi;
- mažina stresą, nuovargį nugaroje, pečiuose ir sprande;
- pagerina laikyseną ir eiseną;
- sumažina sąnarių apkrovimą;
- su tinkama mityba puikiai sprendžia atsvaro problemas;
- mažina kraujospūdį ir cholesterolio kiekį;
- tinka tiems, kurie niekada nesimankštino ir nemėgsta tradicinio sporto rūšių bei sporto salių;
- tinka visiems, kurie mėgsta išbandyti naujus dalykus;

Tačiau vaikščioti šiaurietiškai, nereiškia bet kaip mojuoti lazdomis!

Šiaurietiškos lazdos turi specialias pirštinaites, o ne kilpas rankoms.

Dar svarbu – išsirinkti tinkamo ilgio lazdas. Lazdų ilgį galite pasitikrinti labai paprastai: užsisekite pirštinaitę ir lazdą pastatykite ant bato (geriausiai ant to, su kuriuo ketinate vaikšioti). Taip pastačius lazdą, ranka turi būti sulenkta maždaug 90 laipsnių kampu.

