

Šiaurietiškas ėjimas

Šiaurietiškas ėjimas - Nordic Walking (šiaurietiškas ėjimas) – ėjimas su specialiomis lazdomis. Šiaurietiškam ėjimui būdingą techniką vasaros treniruočių stovyklose slidininkai taikė jau nuo 1930 m. Kaip fitneso sporto rūšis dabartinę savo formą šiaurietiškas ėjimas įgavo 1997 m. Suomijoje.

Šiaurietiškas ėjimas – yra vidutinio intensyvumo mankšta, naudojanti specialiai šiam ėjimui sukurtas lazdas. Lazdos yra reikalingos tam, kad mankštintūsi ne tik apatinės kūno dalys, kaip įprasta vaikščiojant, bet ir viršutinės. Vaikščiojimas su lazdomis ne tik padeda įveikti sąnarių, nugaros skausmus, kovoti su antsvoriu, bet taip pat teigiamai veikia širdies darbą, gerina nervų, imuninę sistemas, gerina plaučių funkciją, stiprina širdies raumenį, mažina kraujospūdį, širdies infarkto.

Lazdų parinkimas ir pritaikymas

Lazdos pasirenkamos individualiai, atsižvelgiant į kūno sudėjimą, ėjimo techniką, greitį ir patirtį. Jei dažniau einama neasfaltuotais takeliais – reikės lazdų smailiais galais, jei asfaltu arba šaligatviais – teks ant lazdų smaigalių užmauti guminius „batelius“ – tada lazdos „pailgėja“ 2-3 centimetrais. Šiaurietiško ėjimo lazdos būna vientisos ar teleskopinės, t.y. reguliuojamo aukščio. Dauguma lazdų gamintojų rekomenduoja rinktis lazdas pagal tokią formulę: $\text{lazdų ilgis} = \text{ūgis} \times 0,66$.

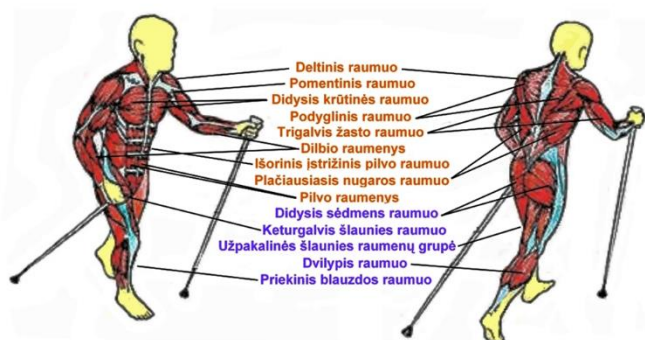
Tačiau akiai laikytis formulę neverta, nes svarbų vaidmenį šiuo atveju vaidina viršutinės ir apatinės kūno dalies santykis, rankų ilgis, pečių juostos judėjimo amplitudė, krūtinės ląstos paslankumas.

Yra ir kitoks lazdų parinkimo metodas: stovėti tiesiai (geriausia-avėdami batus, su kuriais vaikščiosite), kojos pečių plotyje. Lazda laikoma vertikaliai ties kūno centro ašimi – taip stovint matuojamas alkūnės sudaromas kampas. Ypač pradedantiems rekomenduojama, kad sulenkus alkūnę 90° kampu, lazdos galas 2-3cm nesiektų žemės (arba jas nuleidus, alkūnės kampas būtų ne pilnai 90°)

Šiaurietiško ėjimo pagrindai:

- Lazdas laikykite lengvai (nespauskite jų per stipriai). Ištiesę pirštus mojuokite lazdas pirmyn ir atgal, vienu ritmu (priešingomis kryptimis).
- Einant rankos turi būti tiesios, bet neįtemptos per alkūnes. Judesys atliekamas iš peties.
- Atkreipkite dėmesį, kūno padėtis turėtų būti beveik vertikali, neženkliai pasvirusi pirmyn. Pečiai – atsipalaidavę ir nusvirę, o lazdos laikomos prie kūno.
- Šiaurietiškojo ėjimo lazdos visų judesių metu išlieka pasvirusios, o lazdos rankena turi laisvai judėti Jūsų delne (suspaukite ir atidarykite delnus, kad lazdos galėtų lengvai judėti).
- Kojas lengvai sulenkite per kelius ir žingsnį dėkite priešinga lazdos pusei. Žingsnio ilgis turėtų būti didesnis negu įprastai.

- Pečiai juda priešinga kryptimi negu kojos. Svarbiausia yra žingsnius ir rankų mostus atlikti vienu metu ritmu (judesiai pirmyn ir atgal atliekami didele amplitude).



Šiaurietiškasėjimas turi nemažai privalumų:

nereikalauja daug investicijų, tinka bet kokio amžiaus žmonėms, nesunkiai įvaldomas. Šiaurietiškasėjimas yra puiki fizinio aktyvumo ir sveikatos saugojimo bei stiprinimo forma.

- Iki 30 proc. mažiau apkrauna judamąjį aparatą, todėl tinka ir turintiems sąnarių bei nugaros problemų, yra puiki reabilitacija po įvairių sveikatos sutrikimų.
- Į darbą įtraukiama viršutinė kūno dalis. Teisingi rankų mostai atpalaiduoja kaklo ir pečių raumenis, tai ypač naudinga sėdimą darbą

dirbantiems žmonėms.

- Tinka ilgalaikiai svorio kontrolei, gerina medžiagų apykaitą. Vaikstant su lazdomis sudeginama 20-40 proc. daugiau kcal/ val. nei einant be lazdų.
- Stiprina širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemas, didina deguonies suvartojimą.
- Taisyklingai einant su šiaurietiškojo ėjimo lazdomis galima panaudoti iki 90 proc. kūno raumenų. Vienu metu dirba pilvo, nugaros, rankų, pečių, krūtinės ir kojų raumenys.
- Galimybė leisti laisvalaikį gryname ore, padeda atsikratyti emocinės ir psichologinės įtampos.
- Koordinacijos, ritmikos, simetrijos gerinimas, taisyklingos laikysenos formavimas.
- Tinkamai apsirengus, šiaurietiškąjį ėjimą galima praktikuoti ištisus metus, bet kokiomis oro sąlygomis ir bet kur, kur tik galima vaikščioti. Tinka paprasta, judesių nevaržanti, oro sąlygas atitinkanti apranga, patogūs laisvalaikio ir žygiavimui pritaikyti batai.
- Gana lengvai išmokstamas.

Literatūra:

1. Valdas Tautkauskas „Šiaurietiškasėjimas kiekvienam“ Vilnius, 2014m.
2. Prieiga prie interneto: <https://www.sveikatosbiuras.lt/naujienos/fizinis-aktyvumas/siaurietiskas-ejimas-nauda-ir-pritaikymo-galimybes/>
3. Prieiga prie interneto: <https://sportas.ktu.edu/news/siaurietiskas-ejimas-patarimai-pradedantiesiems/>

Parengė Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Sabina Stugienė, mob. tel. 067250587, el. paštas: sabina.stugiene@sveikatos-biuras.lt