

KAIP PASIRINKTI LAZDAS?

Šiaurietiškojo ėjimo lazdų ilgio nustatymas pagal ūgį

Dauguma lazdų gamintojų rekomenduoja rinktis lazdas pagal tokią formulę: lazda ilgis = ūgis x 0,66.

Lazdų parinkimo metodas:

- Stovime tiesiai (avėdami batus, su kuriais vaikščiosime), kojos pečių plotyje, lazda imame į rankas taip, kaip ėjimo metu.
- Lazdą pastatome vertikaliai, lygiagrečiai kūno.
- Taip stovint, alkūnės sudaromas kampas turi būti ne mažesnis nei 90 laipsnių (alkūnės sudarytas 90 laipsnių kampas parodo maksimalų lazdos ilgį).

Rekomenduojame (ypač pradedantiesiems), kad sulenkus alkūnę 90 laipsnių kampu, lazdos galas 3-4 cm nesiektų žemės.

- Ėjimui neasfaltuotais takeliais reikės lazdų smailiais galais,
- Ėjimui asfaltu arba šaligatviais teks ant lazdų smaigalių užmauti guminius „batelius“ (lazdos „pailgės“ 2-3 centimetrais).

Pagal lazdų gamyboje naudojamas medžiagas šiaurietiškojo ėjimo lazdas skirstome į:

- stiklo pluošto (composite) – pigios;
- anglies pluošto (carbon) – brangesnės, bet tvirtos;
- aliumininės.

Pagal konstrukciją šiaurietiškojo ėjimo lazdas skirstomos: fiksuoto ilgio (vientisas) ir reguliuojamo ilgio (teleskopinės).

Fiksuoto ilgio (vientisų lazdų) privalumai: mažesnis svoris; mažesnė lūžimo tikimybė; mažesnė vibracija (geriau apsaugo sąnarius).

Teleskopinės lazdos yra šiek tiek brangesnės, bet turi reguliuojamą mechanizmą, su kuriuo lazdas galėsite pritaikyti įvairaus ūgio žmonėms.



ALFA TECHNIKA

A (*attention*) vertikali kūno padėtis

L (*long arms*) ištiestos rankos

F (*flat poles*) pagriebiančią lazda ir ją pastatant išlaikyti vienodą kampą (apie 60 laipsnių)

A (*adapted steps*) žingsnių ilgis pritaikomas prie ėjimo 4 – 5 km/h greičiu intensyvumo



Išleido:



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Aušros g. 42 A Kaunas

Tel. (8 37) 45 47 17, faksas (8 37) 33 32 04

El. paštas info@kaunovsb.lt

Svetainė internete – www.kaunovsb.lt

LR sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



ŠIAURIETIŠKASIS ĖJIMAS

KAS YRA ŠIAURIETIŠKASIS ĖJIMAS?



Šiaurietiškas ėjimas (Nordic Walking)

Didėjantis visuomenės susidomėjimas sveika gyvensena skatina ieškoti naujų ir vis efektyvesnių treniravimosi būdų. Vienas iš jų – Suomijoje atsiradęs ir visame pasaulyje išpopuliarėjęs šiaurietiškas ėjimas (angl. Nordic Walking), t.y. vaikščiojimo su lazdomis būdas.

Šiaurietiškas ėjimas – puiki fizinio aktyvumo ir sveikatos saugojimo bei stiprinimo forma, nes:

- tinka bet kurio amžiaus žmonėms, bet koku oru ir bet kuriuo metų laiku;
- einant gerai įvaldyta technika galima panaudoti iki 90 proc. raumenų (dirba ne tik kojų, bet ir viršutiniai kūno raumenys), ugdoma taisyklinga laikysena;
- padeda mažinti kūno masę, gerina medžiagų apykaitą. Vaikstant su lazdomis per valandą sudeginama daugiau kalorijų nei einant be lazdu;
- sistemingos treniruotės gerina fizinį pajėgumą, ypač ištvermę ir jėgos ištvermę, judesių koordinaciją;
- tai nedidelio intensyvumo treniruotės, gerinančios kraujotakos ir kvėpavimo sistemą, didinančios deguonies įsisavinimą;
- dėl mokslškai pagrįstos, kaulus bei sąnarius saugančios ir stiprinančios technikos, treniruočių gamtoje, šiaurietiškas ėjimas yra puiki reabilitacinė priemonė gydant kvėpavimo ir kraujotakos sutrikimus, stuburo ir sąnarių ligas, osteoporozę. Ėjimas su lazdomis, priešingai nei bėgimas, nuima dalį krūvio, tenkančio kojų sąnariams ir nugarai, o teisingai atliekami rankų mostai atpalaiduoja kaklo ir pečių raumenis;
- tai malonus laisvalaikio praleidimo būdas.

ALFA TECHNIKĄ SUDARO 7 ETAPŲ PRATIMAI



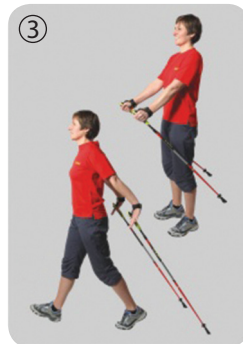
Pirmasis etapas

Sureguliuokite rankenų dirželius, tinkamai pasirinkite lazdos aukštį, kurį galima apskaičiuoti žmogaus ūgį centimetrais padauginus iš 0,66.



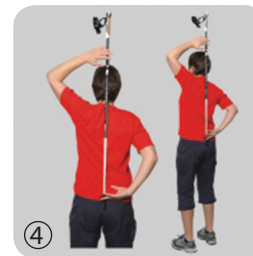
Antrasis etapas

Paprastasis ėjimas: ištiesę pirštus, lazdas mojuokite pirmyn ir atgal. Rankas judinkite ritmiškai. Ištiesę pirštus lazdas siūbuokite pirmyn ir atgal.



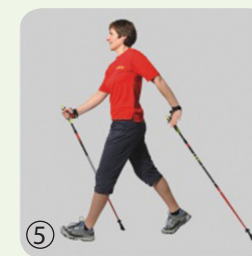
Trečiasis etapas

Mojuokite abi lazdas pirmyn ir atgal vienu metu. Atkreipkite dėmesį, kad mažasis pirštėlis būtų tinkamai sulenktas ir ištiesiamas akcentuojant horizontalią lazdu judėjimo trajektoriją. Mojuokite lazdas priešingomis kryptimis pirmyn ir atgal. Šis judesys reikalauja daugiau pastangų užtikrinant kairės ir dešinės rankų kryžminę koordinaciją.



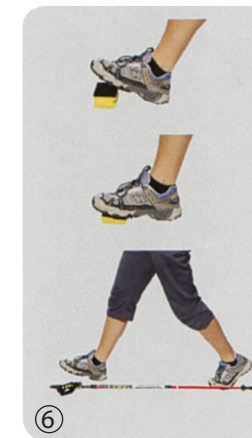
Ketvirtasis etapas

Įtraukite pilvą krūtinės ląstos link. Ištieskite liemenį (bet pernelyg neįtempkite) ir kojas (išlaikykite kelių stabilumą). Teisingai einant klubai kils į viršų, todėl jūsų stuburas bus apsaugotas ir judės tinkamai.



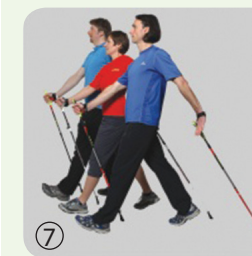
Penktasis etapas

Pečius judinkite priešinga kojomis kryptimi: stipriai ranka modami pirmyn, stenkitės kuo ilgiau iš vietos nepajudinti pėdų.



Šeštasis etapas

Aktyvus pėdų darbas. Eikite nuo kulno išorine pėdos dalimi, baigdami didžiojo piršto pagalvėle. Įtempkite kojų raumenis stabilizuodami kelius. Eikite viduriniąja pėdos dalimi, taip suaktyvindami visus pėdoje esančius receptorių. Nusibrėžkite liniją ir mažais žingsniais ja žingsniuokite įprastai ar kryžiuodami kojas, pėdas statykite už linijos.



Septintasis etapas

Kartokite veiksmus nuo 1 iki 6 etapų.