



Šiaurietiškas vaikščiojimas – ėjimas su lazdomis, fizinis užsiėmimas kurio pagrindas vaikščiojimas su panašiomis į slidininkų lazdomis. Šis sportas kilęs iš Suomijos, kur nuo 1970-ųjų jis taikomas slidininkų vasaros treniruotėse. Labai paprasta, tačiau itin efektyvi sveikatingumo priemonė, kuri tinka visiems: jauniems, vidutinio amžiaus žmonėms ir senjorams.

Jau nuo pat pirmųjų žingsnių su lazdomis žmonės pajaučia tokio judėjimo efektyvumą ir malonumą.

Dėl savo paprastumo ir natūralumo (pagrįstas elementaraus ėjimo judesiais) šiaurietiškas ėjimas patrauklus visiems. Šiuo sportu galima užsiimti visur ir visada – miesto gatvėje, parke, miške, paupyje ar prie jūros. Tai puiki alternatyva sporto salių treniruokliams, nes treniruoja visas pagrindines raumenų grupes.

Maždaug po 30 minučių aktyvios aerobinės veiklos organizmas išskiria vadinamuosius „laimės hormonus“ - serotoniną ir endorfiną. Šios medžiagos veikia atpalaiduojančiai, o išsiskyręs dopaminas žadina fantaziją ir kūrybiškumą. Jausmai, kurie atsiranda po reguliarių treniruočių, vadinami „bėgiojimo euforija“.

VISI UŽSIĖMIMAI NEMOKAMI

Kviečiame visus Lazdynų poliklinikos pacientus bei Lazdynų bendruomenės gyventojus dalyvauti projekte „**Psichosocialinė ir fizinė pagalba ir bendruomenės sveikatos stiprinimas** VŠĮ Lazdynų poliklinikos pacientams ir bendruomenės gyventojams“



IP VŠĮ Lazdynų
poliklinika

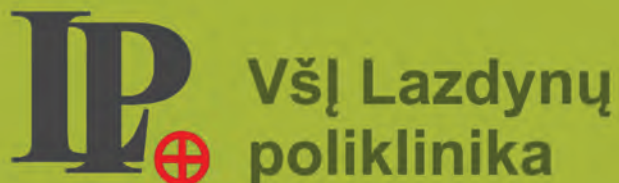
**VAIKŠČIOJIMAS SU
ŠIAURIETIŠKOMIS LAZDOMIS**

Nauda:

- Iki 30% mažiau veikia judėjimo aparatą, todėl ypatingai tinka žmonėms, turintiems sąnarių ir nugaros problemų.
- Atpalaiduojami kaklo ir sprando srities raumenys.
- Veiksminga svorio metimo treniruotė gryname ore.
- Vysto aerobinę ištvėrę, tuo pačiu metu treniruoja viršutinės kūno dalies raumenis.
- Gerina širdies ir kraujagyslių veiklą.
- Aktyvaus kvėpavimo dėka pagerina viso organizmo aprūpinimą deguonimi.
- Šiaurietiškas ėjimas yra geriausiai pritaikyta rehabilitacija po sportinių traumų atvira ore.
- Gerina optimalų deguonies pasisavinimą organizme.
- Stiprina kaulų struktūrą ir sumažina osteoporozės tikimybę.
- Padeda sudeginti iki 47% daugiau kalorijų nei paprastas ėjimas.
- Ėjimo metu atliekamų judesių dėka dirba iki 90% žmogaus kūno raumenų, tačiau neapsunkina nugaros, sąnarių, atpalaiduoja kaklo ir pečių raumenis.

Apranga:

- Pirmai treniruotei tiks paprasta sportinė apranga.
- Labai svarbu, kad batai būtų uždari, nes aštrūs lazdų galai gali užkabinti ir sužaloti koją.
- Tinka bėgimui arba laisvalaikiui pritaikyti sportiniai arba turistiniai batai.
- Specializuotose sporto parduotuvėse galima įsigyti specialiai šiaurietiškam ėjimui pritaikytus batus, pirštines ir kitą inventorių.
- Teisingai pasirinkus drabužius, šiaurietišką ėjimą galima praktikuoti ištisus metus.



Registratūros tel.:
(8 5) 216 8813 (Erfurto g. 15)
(8 5) 216 8887 (Architektų g. 17)
(8 5) 244 4670 (PSC)
El. paštas info@lazdynupol.lt

Darbo laikas:
I-V 7.00-20.00 val.
VI 8.00-12.00 val.
Kviečiame registruotis:
el. paštu sportuok@lazdynupol.lt
mob. tel. +370 692 64027

