

NORDIC WALKING



Šiaurietiškas ėjimas, arba populiariai vadinamas Nordic walking tai ėjimo būdas, kuriame yra sujungta paprasto ėjimo technika su pasispyrimo nuo pagrindo lazdomis, panašiomis į tas, kurias naudoja lygumų slidininkai. Šis judėjimo būdas buvo sugalvotas mokslininkų iš Suomijos, kaip papildomas pratimas Suomijos slidininkams. Paskutiniaisiais metais NW labai išpopuliarėjo ir tapo atskira sporto šaka, kurios pagrindą sudaro specifinė vaikščiojimo technika.

Norint užsiimti NW reikalingos specialios lazdos, kurios yra skirtos pasistūmimui ėjimo metu. Lazdos turi būti tiesios, su išprofiluota rankena su specialiais dirželiais, kurių pagalba lazdos lengviau išlaikomos rankoje. Įsigyjant lazdas reikia įsitikinti ar jos tikrai skirtos NW (o ne pavyzdžiui treningui). NW lazdų galai turi būti geležiniai ir aštrūs, kurių pagalba jos lengvai sminga į žemės paviršių. Žengiant asfaltuota danga reikia nepamiršti užsidėti guminius antgalius. Lazdos turi būti pritaikytos pagal žmogaus ūgį. Laikant lazda, įsmeigtą prieš save į žemės paviršių, alkūnė turi būti sulenkta stačiu kampu. Lazdų ilgis privalo sudaryti apie 68 % žmogaus ūgio. NW ėjimo technika daugumai žmonių yra ganėtinai lengva.

Tam, kad išnaudotume visas teigiamas NW galimybes ir gauti norimą efektą, labai svarbu yra teisingai ir tiksliai atlikti pratimus, labiausiai pradedant mokytis. Jeigu išmoksime taisyklingai eiti, tai NW atneš daug malonumo, pagerins sveikatą. Ėjimo metu kūnas turi būti tiesus, pečiai atpalaiduoti, alkūnės ištiestos. Einant, iš pradžių koja pastatoma ant kulno, vėliau svoris pernešamas ant pirštų. Rankas pakeliame šiek tiek aukščiau juosmens, lazdos įsmeigiame apie 60° kampu. Žingsnis yra kiek ilgesnis nuo klasikinio, jo metu atitinkamai dirba pečiai ir klubai. Pagrindinis NW pranašumas tas, kad jo metu dirba viršutiniai kūno raumenys, juosmens ir pečių sritis, kurie paprastai einant arba bėgant nėra apkraunami. NW ėjimo metų dirba virš 80 % žmogaus kūno raumenų, o pats vaikščiojimas su lazdomis yra netgi 45 % efektyvesnis negu be jų. Priklausomai nuo ėjimo greičio ir nuo einančio žmogaus, NW eisenos metų sudeginama 400 kalorijų per vieną valandą, tuo tarpu kai paprastas vaikščiojimas sudegina apie 250 kalorijų tuo pačiu laiku. Vaikščiojant su lazdomis aktyvinama dauguma raumenų, stiprinamos kraujotakos ir kvėpavimo sistemos. Lazdos padeda išlaikyti geresnę laikyseną, pusiausvyrą ir stabilumą vaikščiojant sudėtingose vietose. Šis sportas reikalauja mažų išlaidų – tereikia poros lazdų ir jau gali išeiti treniruotis. NW puikiausiai tinka rekreacijai taip pat yra plačiai naudojamas reabilitacijos procesuose. Nepaprastą poveikį teiki kovoje su tokiomis ligomis kaip kraujotakos ir kvėpavimo sistemų sutrikimai, stuburo ydos ir pažeidimai, laikysenos ydos, osteoporozė ir t.t.

NW išnaudoja labiausiai natūralią žmogaus fizinio aktyvumo formą – ėjimą. Šia veikla gali užsiimti kiekvienas nepriklausomai nuo fizinio pasirengimo, amžiaus arba lyties. NW yra labai populiarus žmonių, paliestų įvairių ligų, tarpe. Ši sporto šaka yra labai „draugiška“ nes jos užsiėmimo metų galima laisvai kalbėtis. Tai labai universalus sportas, kurio pagalba galima pasiekti gerų rezultatų todėl jis dažnai yra naudojamas kaip treniruočių papildymas daugumoje kitų sporto šakų.

Nedelskite ir prisijunkite prie mūsų.