

Šiaurietiško ėjimo inventorius – paprasčiausia ir nebrangu!

Pagrindinis inventorius – šiaurietiško ėjimo lazdos. Jos yra tuščiaavidurės, gaminamos iš stiklo ir anglies pluošto, naudojant specialias technologijas. Lazdos turi būti tvirtos, lengvos ir turėti tam tikros formos dirželį. Atkreipiame dėmesį, kad tai nėra kalnų ar slidinėjimo lazdos. Nordic Walking Style šiaurietiško ėjimo lazdos skirtos būtent šiaurietiškam ėjimui.

Turėdami ėjimo lazdas, Jūs jau galite vaikščioti savo malonumui ir savo sveikatos stiprinimui. Aktyvių užsiėmimų metu rekomenduojame naudotis širdies ritmo matuokliu, o žingsniamačiais ir kiti aksesuarai Jūsų aktyviam poilsiui suteiks naujų formų ir įspūdžių.

Kaip tinkamai pasirinkti ėjimo lazdas? Norėdami įsitikinti, kad lazdos ilgis teisingai pritaikytas Jūsų ūgiui, atsisistokite tiesiai, lazdą paimkite už rankenos ir alkūnę sulenkę stačiu kampu, pastatykite lazdą vertikaliai prieš save. Taip stovint lazdos galas 2-3 cm turi nesiekti žemės.



Nordic Walking Style – specializuota šiaurietiško ėjimo parduotuvė

Mes Jums galime pateikti viską, ko reikia kokybiškam ir maloniam šiaurietiškam ėjimui: įrangą, aksesuarus, mokymus bei konsultacijas.

Nuolat atnaujinamą informaciją apie ėjimo lazdas, šiaurietiško ėjimo aksesuarus (žingsniamačius, pulso matuoklius, antgalius, riešo dirželius, dėklus ir kt.), taip pat mokymus rasite mūsų puslapyje www.siaurietiskasejimas.lt arba internetinėje parduotuvėje www.rinkaplus.lt

Jūs galite visa tai pirkti tiesiog šioje internetinėje parduotuvėje arba susisiekti su mumis ir užsisakyti.

Visoms parduodamoms prekėms suteikiame dvylikos mėnesių garantiją, o jai pasibaigus, atliekame pogarantinę aptarnavimą.



Nordic Walking Style, konsorciūmas
V. Krėvės pr. 28a, 50413 Kaunas, Lietuva
Tel. 8 698 25 819, 8 657 61 704
El. parduotuvė www.siaurietiskasejimas.lt
El. paštas info@bpb.lt
www.siaurietiskasejimas.lt

Šiaurietiškas ėjimas – kas tai?

Šiaurietiškas ėjimas – ėjimas su specialiomis lazdomis – populiarėja visame pasaulyje, kaip aktyvaus laisvalaikio leidimo, kūno ir sielos sveikatinimo būdas, tinkantis įvairaus amžiaus ir kompleksijos žmonėms.

Poveikis sveikatai:

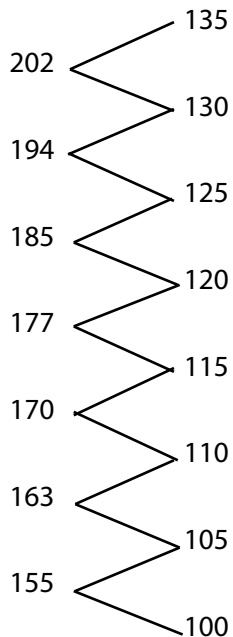
- apkrauna ir treniruoja virš 90% raumenų (einant ar bėgant – tik 50%)
- sudegina iki 30% daugiau kalorijų, negu einant be lazdų (veiksminga priemonė metant svorį)
- sumažina apatinės kūno dalies sąnarių apkrovimą iki 20% (tausoja klubo ir kelių sąnarius)
- gerina širdies ir kraujagyslių veiklą
- stiprina nugaros, sėdmenų raumenis (ypatingai svarbu šiuolaikiniams nejudriam žmogui)
- teigiamai veikia stuburą, padeda pašalinti jo problemas
- puiki reabilitacija po sportinių traumų

Šiaurietiškas ėjimas yra nesunkiai išmokstamas. Pečių ir rankų judesiai yra šiek tiek panašūs į slidinėjimo judesius, tačiau jie turi tam tikrų specifinių skirtumų. Tam, kad įjusti judėjimo malonumą ir teigiamą poveikį sveikatai, reikia išmokti teisingos šiaurietiško ėjimo technikos apsilankius specialiuose mokymuose.



Pasirinkdami lazdų ilgį naudokitės šia schema

Ūgis cm **Lazdų ilgis, cm**



Lazdų ilgį taip pat galima apskaičiuoti ir pagal formulę: lazdos ilgis = Jūsų ūgis x 0,66. Tačiau bet kuriuo atveju reikia įvertinti tai, kad standartinių lazdų ilgiai būna nuo 100 cm iki 135 cm kas 5 cm.

Jeigu reikia kitokio ilgio lazdų arba jas naudos skirtingo ūgio asmenys, rekomenduojame rinktis reguliuojamo ilgio lazdas TWIGO. Tai yra lengvos, tvirtos,

kokybiškos lazdos, turinčios net 50% anglies pluošto (extra carbon 50).

Reguliuojamų lazdų ilgis paprastai užfiksuojamas kiekvieną kartą prieš vaikstant žemiau nurodytu būdu:

- šiek tiek atlaisvinkite lazdos reguliavimo mechanizmą viena ranka laikydami viršutinę lazdos dalį, o kita atsukdami apatinę dalį prieš laikrodžio rodyklę

- pailginkite lazdą tiek, kad ji būtų akivaizdžiai Jums per ilga, t.y. prieš Jus pastatytos lazdos rankena būtų aukščiau Jūsų juosmens

- paėmę lazdą už rankenos stumkite ją žemyn mažindami lazdos ilgį, kol ranka per alkūnę sudarys statų kampą. Paprastai tokiu atveju rankos didysis pirštas būna ties bamba

- užfiksuokite atreguliuotą lazdą paėmę viena ranka viršutinę lazdos dalį, o kita ranka stipriai užsukdami apatinę dalį pagal laikrodžio rodyklę.

Visos reguliuojamo ilgio TWIGO lazdos turi papildomą privalumą - iš rankenos atsegamus dirželius. Tai labai patogiu, kai reikia greitai atitraukti ranką nuo lazdos, pvz. atsilipti mobiliuoju telefonu, pasisveikinti ar pan. Dirželių ilgis taip pat gali būti reguliuojamas atsegus dirželį nuo rankenos.

Kaip vaikščioti?

Teisingos ėjimo technikos rekomenduojame išmokyti specialiuose mokymuose.

Teisingai apsirenkite. Juk nėra blogo oro, yra tik netinkama apranga. Avalynė turi būti patogiai, uždara. Tinka bėgimo, laisvalaikio, turistiniai batai ir lengva, judesių nevaržanti apranga.

Teisingai prisiderinkite reguliuojamo ilgio dirželį jūsų riešui. Tai užtikrins komfortą Jūsų judesiems, pagerins atsispyrimą bei judesių tikslumą. Beje, antgaliai ir riešo dirželiai gali būti keičiami naujais, nekeičiant pačių lazdų.

Norėdami užtikrinti lazdos sukibimą su kietu paviršiumi (pvz. vaikstant asfalto dangai), naudokite lengvai nuimamus guminius antgalius, kurie yra komplektuojami kartu su lazdomis. Vaikščiodami minkštu pagrindu, pvz., žole, guminį antgalį nuimkite. Tai svarbu ne tik ėjimui, bet ir dėl to, kad nepamestumėte guminių antgalių.

Šiaurietišku ėjimu gali užsiimti beveik visi, tačiau vis tik jeigu turite rimtų širdies ir kraujo apytakos sutrikimų, prieš pradėdami vaikščioti, pasitarkite su gydytoju.

Ir dar keli patarimai.

- nenaudokite įlūžusių, ar įskilusių lazdų. Išmesti galite kartu su buitinėmis šiukšlėmis.

- Jūsų ir aplinkinių saugumui transportuokite ir nešiokitės lazdas tik su uždėtais guminiiais antgaliais, o geriausiai – papildomai įsigykite specialų dėklą.

- lazdoms valyti naudokite šiltą muiluotą vandenį. Nenaudokite tirpiklių, skiediklių ar labai stiprių valymo priemonių.

Gana plepėti, laikas judėti!

Tapkite klubo „Šiaurietiško ėjimo stilius“ nariu ir gaukite mūsų naujienas apie renginius bei produktus.

Registracija: el. paštu nwst@rinkaplius.lt

Tel. +370 698 25 819

