

## **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, nordic walking aksesuarus (žingsniamačius, pulso matuoklius, antgalius, riešo dirželius, dėklus ir kt.), o taip pat mokymus rasite internetinėje parduotuvėje [www.rinkaplius.lt](http://www.rinkaplius.lt). Jūs galite visa tai pirkti tiesiog šioje e parduotuvėje arba susisiekti su mumis ir užsisakyti.

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



**Nordic Walking Style, distribucijos konsorciumas**  
**V. Krėvės pr. 28a, 50413 Kaunas, Lietuva**  
**Tel. +370 698 25819, e-parduotuvė [www.rinkaplius.lt](http://www.rinkaplius.lt)**  
**El. paštas: [nwst@rinkaplius.lt](mailto:nwst@rinkaplius.lt)**

## **Nordic Walking (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:**

• iki 30% mažiau aprauna judėjimo aparatą, todėl ypatingai tinka turintiems sąnarių ir nugaros problemų:

- atpalaiduojami kaklo ir sprando srities raumenys
- veiksminga svorio metimo treniruotė gryname ore
- treniuoja viršutinės kūno dalies raumenis
- gerina širdies ir kraujagyslių veiklą
- aktyvaus kvėpavimo dėka pagerina viso organizmo aprūpinimą deguonimi
- yra geriausiai pritaikyta reabilitacija po sportinių traumų

Šiaurietiškas ėjimas nėra sudėtingas ir yra lengvai išmokstamas. Pečių ir rankų judesiai yra panašūs į slidinėjimo metu daromus judesius, tačiau jie turi tam tikrų specifinių bruožų. Kad pajusti judėjimo malonumą ir teigiamą poveikį sveikatai, reikia išmokti teisingos šiaurietiško ėjimo technikos apsilankius specialiuose mokymuose.

## **Nordic walking inventorius – paprasta ir nebrangu!**

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

Turėdami ėjimo lazdas Jūs jau galite vaikščioti savo malonumui ir savo sveikatos stiprinimui. Aktyvių užsiėmimų metu rekomenduojame naudotis širdies ritmo matuokliu, o žingsniamatis 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, atsistokite 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.

Pasirinkdami lazdų ilgį galite pasinaudoti žemiau pateikiama lentele:

Ūgis cm	Lazdų ilgis cm
205	135
200	130
195	125
185	120
175	115
170	110
165	105
155	100

Lazdų ilgį galima apskaičiuoti 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, jas reikia užsakyti.

## Kaip vaikščioti?

Teisingos ėjimo technikos galite išmokti specialiuose mokymuose. Tačiau keletą patarimų mes Jums duosime čia.

Teisingai apsirenkite. Juk nėra blogo oro, yra tik netinkama apranga. Avalynė turi būti patogji, uždara, su kuo gilesniu pado ranteliu. Tinka bėgimo, laisvalaikio, turistiniai batai ir lengva, judesių nevaržanti apranga.

Lazdų ilgio juostelė iš šviesą atspindinčios plėvelės, papildomai prie rūbų prisegami atšvaitai padės Jūsų saugumui tamsiu paros metu. Venkite judraus eisimo!

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

Norėdami užtikrinti lazdos sukibimą su kietu paviršiumi (pvz. vaikstant asfalto danga), naudokite lengvai nuimamus guminius antgalius, kurie yra komplektuojami kartu su lazdomis. Vaikščiodami per minkštą pagrindą, pvz. žolę, guminį antgalį nuimkite. Ir ne tik dėl patogaus ėjimo, bet ir dėl to, kad guminių antgalių nepamestumėte.

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

Ir dar keli patarimai:

Nenaudokite įlūžusių, įskilusių ar kitaip defektuotų 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.

Lazdų valymui naudokite tik šiltą muiluotą vandenį. Nenaudokite tirpiklių, skiediklių ar labai stiprių valymo priemonių.