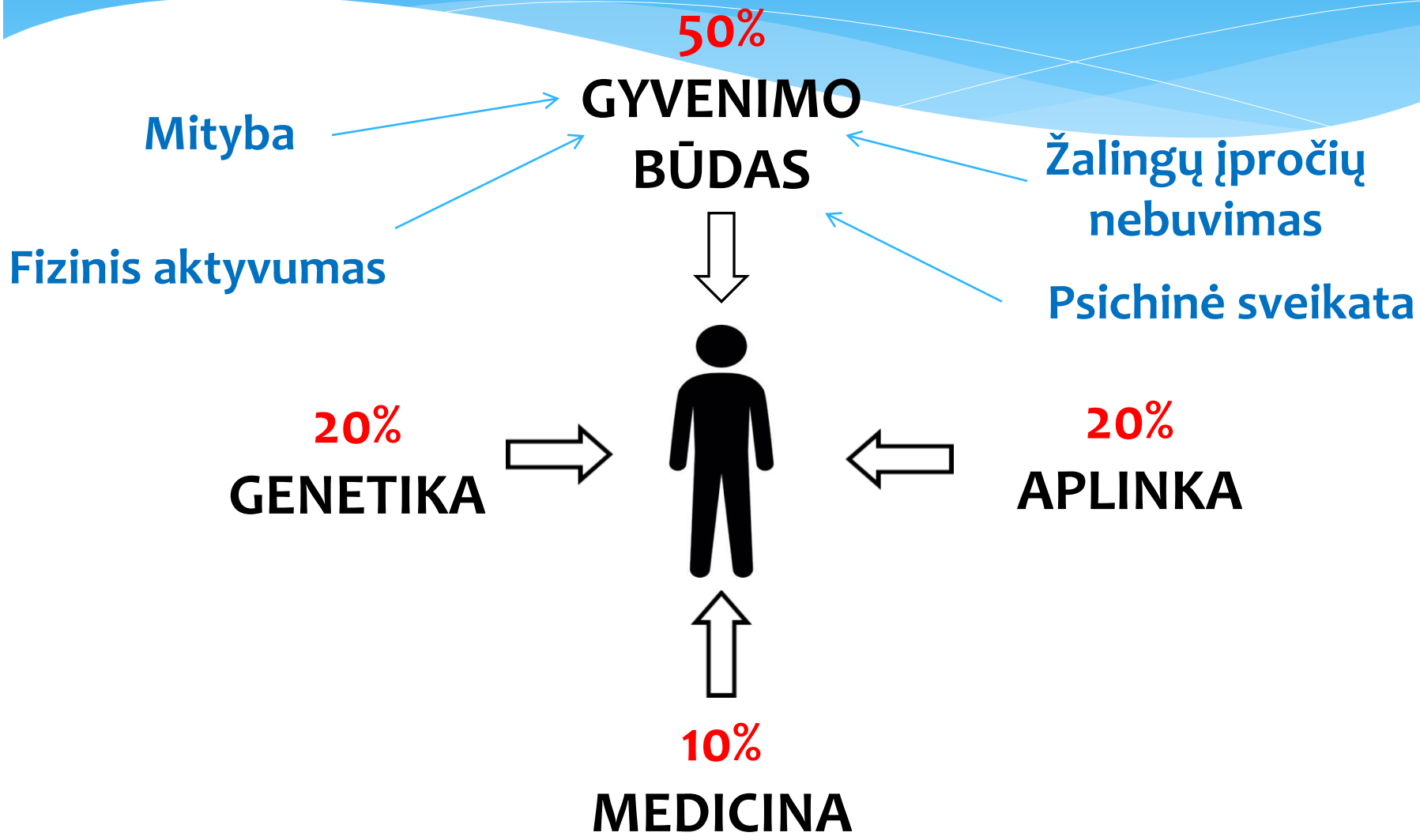
Šiaurietiškasis ėjimas kiekvienam

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

2017m.

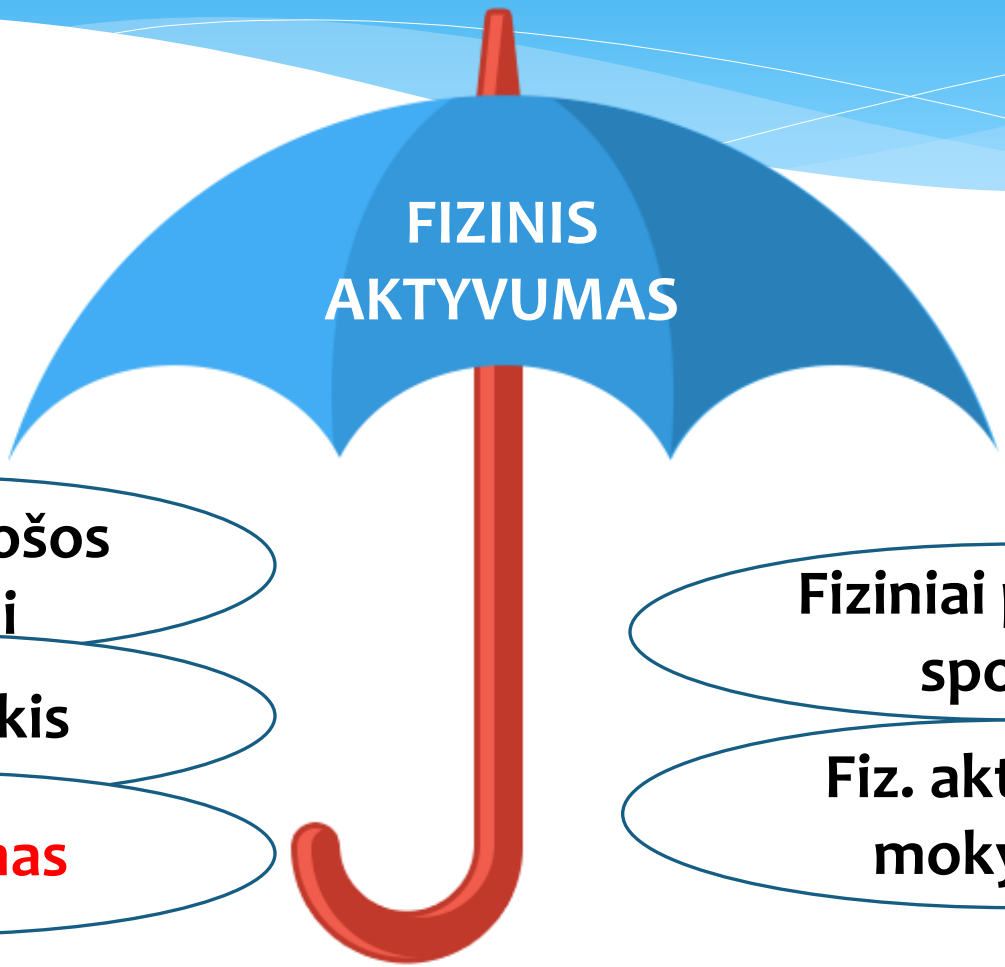
Sveikatą lemiantys veiksniai



Fizinis aktyvumas

* Sveikatą stiprinantis (gerinantis) fizinis aktyvumas – bet kokia fizinės veiklos forma, kuri teikia naudos sveikatai, lavina funkcinius gebėjimus ir nežaloja asmens sveikatos.
* **KODĖL ŽMONĖS NUSTOJA SPORTUOTI?**

Fizinio aktyvumo „skėtis“



Namų ruošos darbai

Laisvalaikis

Mobilumas

Fiziniai pratimai, sportas

Fiz. akt. darbe, mokykloje

Fizinio aktyvumo rekomendacijos (1)

* Suaugę turėtų būti fiziškai aktyvūs mažiausiai 30 min. per dieną mažiausiai 5 dienas arba daugiau per savaitę.
* Vaikai turėtų būti fiziškai aktyvūs bent 1 val. kasdien. Fizinio aktyvumo intensyvumas – vidutinis.
* Bent 2 ar 3 dienas turėtų būti skiriamas dėmesys raumenų jėgos stiprinimui, lankstumui ir kaulų stiprinimui.

Fizinio aktyvumo rekomendacijos (2)

Vyresniems nei 65m. žmonėms

Vidutinio intensyvumo aerobinio pobūdžio fizinis aktyvumas 30 min. 5 dienas per savaitę

ARBA

Didesnio intensyvumo aerobinio pobūdžio fizinis aktyvumas 20 min. per dieną 3 dienas per savaitę

IR

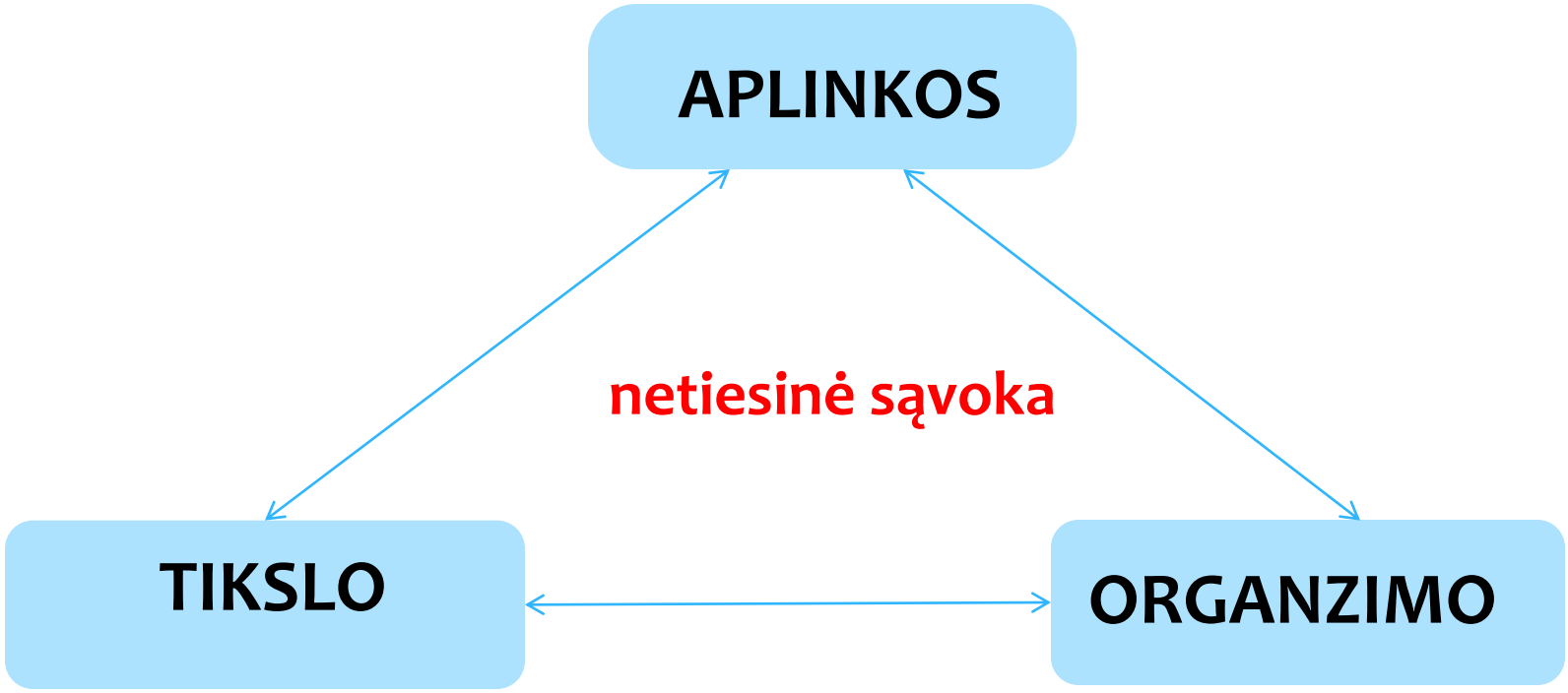
10 jėgos pratimų po 8-12 pakartojimų 2 kartus per savaitę

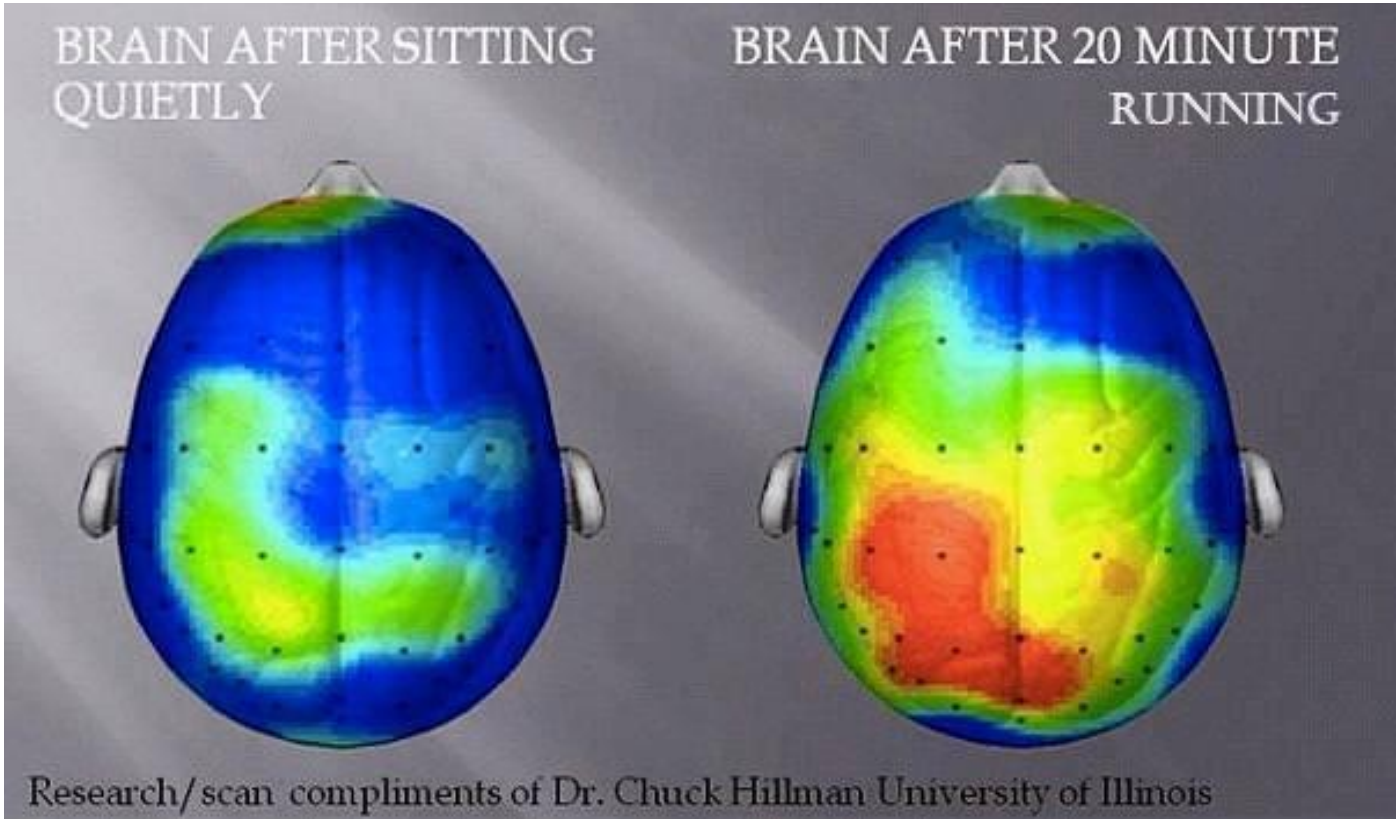
Paros laikas fiziniam aktyvumui

Optimaliausias laikas intensyviam fiziniam aktyvumui

17-20 val.

Judesys – kas tai?




BRAIN AFTER SITTING QUIETLY
BRAIN AFTER 20 MINUTE RUNNING
Research/scan compliments of Dr. Chuck Hillman University of Illinois

Šiaurietiškasis ėjimas. Kas tai?(1)

* Šiaurietiškasis ėjimas – tai ėjimas atsispiriant lazdomis. Labai paprasta, lengvai išmokstama, tačiau itin efektyvi sveikatingumo priemonė, tinkanti visiems: jauniems, vidutinio amžiaus žmonėms ir senjorams.

Šiaurietiškasis ėjimas. Kas tai?(2)

* Šiaurietiškasis ėjimas kilęs iš Suomijos, kur nuo 1970-ųjų jis taikomas slidininkų vasaros treniruotėse
* 1997 metais buvo pradėtos gaminti specialios lazdos ir šis ėjimo metodas peraugo į fizinės būklės gerinimo (*fitness*) pratimą
* Šiaurietiškasis ėjimas tapo žinomas už Suomijos ribų ir pradėjo sparčiai plisti visoje Europoje ir JAV

Šiaurietiškojo ėjimo nauda sveikatai (1)

* Teigiamai veikia kvėpavimo sistemą:
- ✓ Iki 30% padidina plaučių tūrį
- ✓ Stiprina kvėpavime dalyvaujančius raumenis
- ✓ Lavina plaučių savybę pasisavinti deguonį
- ✓ Gerina eritrocitų savybę pernešti deguonį
- ✓ Optimizuoja kvėpavimą fizinio krūvio metu (daro ekonomiškesnį)

Šiaurietiškojo ėjimo nauda sveikatai (2)

* **Teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių sistemą:**
- ✓ Stiprina širdies raumenį
- ✓ Reguliuoja AKS
- ✓ Retina pulsą (optimizuoja širdies darbą)
- ✓ Mažina širdies infarkto tikimybę
- ✓ Gerina ir aktyvina kraujotaką
- ✓ Mažina krešulių susidarymo riziką

Šiaurietiškojo ėjimo nauda sveikatai (3)

* **Teigiamai veikia judamąjį ir atramos aparatą (1):**

- ✓ Stiprina pilvo ir nugaros raumenis
- ✓ Formuoja taisyklingą laikyseną
- ✓ Geriau aprūpina krauju raumenis
- ✓ Treniruoja „problemiškų raumenų grupes“ – kaklo, nugaros, pečių, krūtinės, sėdmenų

Šiaurietiškojo ėjimo nauda sveikatai (3)

* **Teigiamai veikia judamąjį ir atramos aparatą (2):**
- ✓ Daro elastingesnius sausgysles ir raiščius
- ✓ Stiprina kaulų struktūrą
- ✓ Mažina osteoporozės tikimybę
- ✓ Gerina sąnarių „tepimą“
- ✓ Mankština viso kūno raumenis (Įdarbina apie 90% visų kūno raumenų)
- ✓ 25% sumažina apatinės kūno dalies sąnarių apkrovą

Šiaurietiškojo ėjimo nauda sveikatai (4)

* **Teigiamai veikia psichiką, nervų ir imuninę sistemą (1):**

✓ Didina pasitikėjimą savimi
✓ Gerina psichinę savijautą
✓ Ugdo dvasinį aktyvumą ir kūrybiškumą
✓ Mažina agresiją ir pyktį
✓ Išlaisvina endorfinus

Šiaurietiškojo ėjimo nauda sveikatai (4)

* **Teigiamai veikia psichiką, nervų ir imuninę sistemą (2):**
- ✓ Daro harmoningą visą asmenybę
- ✓ Gerina gyvenimo kokybę
- ✓ Padeda susikaupti
- ✓ Lavina koordinaciją
- ✓ Ugdo organizmo ištvermę ir gerina krūvio toleravimą
- ✓ Gerina miegą
- ✓ Stiprina imuninę sistemą
- ✓ Aktyvina smegenų veiklą ir lavina atmintį

Šiaurietiškojo ėjimo nauda sveikatai (5)

* **Teigiamai veikia riebalinio audinio apykaitą:**
- ✓ Mažina riebalų atsargas
- ✓ Neutralizuoja toksinų poveikį ir padeda juos sparčiau šalinti iš organizmo
- ✓ Mažina trigliceridų kiekį
- ✓ Mažina „blogojo“ cholesterolio kiekį
- ✓ Didina „gerojo“ cholesterolio kiekį
- ✓ Padeda veiksmingiau lieknėti

IŠVADA:

jei su šiaurietiškojo ėjimo lazdomis vaikščiosite reguliariai ir TAISYKLINGAI, netruksite pastebėti malonių tiek fizinės sveikatos, tiek emocinės būsenos pokyčių! ☺

Šiaurietiškasis ėjimas ir traumos

* Tirti 137 patyrę - šiaurietiškojo ėjimo entuziastai
* Vertintos patirtos traumos per 29160 val.
* Viso – 0,926 traumos per 1000 val. treniruočių. Pvz. krepšinyje – 14 traumų per 1000 val.
* Viršutinių galūnių traumų dažnis – 0,549 per 1000 val.
* Apatinių galūnių traumų dažnis – 0,344 per 1000 val.
* Dažniausios traumos: alkūnės šoninis raištis; nykštys ir čiurna

Traumos

* Traumų priežastys gali būti 2 tipų: **išorinės** ir **vidinės**
* **Išorinės** – treniruočių klaidos (pvz, kai fizinis krūvis padidinamas per trumpą laiką iki neadekvataus lygio ir nepakanka laiko organizmui atsigauti po jo), netinkamą dangą, prastą avalynės kokybę, nekokybišką sporto inventorių
* **Vidinės** – biomechaninės savybės (pvz, buvusios traumos, raumenų disbalansas, lankstumo ir judesių amplitudės sumažėjimas, lytis, svoris ar medžiagų apykaitos ypatumai)

Indikacijos šiaurietiškajam ėjimui

* Biologinės
* Psichologinės
* Socialinės

Kontraindikacijos šiaurietiškąjam ėjimui

* Negali pilnai pernešti kūno svorio
* Vidutinio ir sunkaus laipsnio pusiausvyros ir koordinacijos sutrikimai
* Negali suimti lazdos rankenos
* Ūmūs sąnarių uždegimai ar skausmas (peties, alkūnės, stuburo, klubo, kelio ar čiurnos sąnarių uždegimai)
* Ūmi širdies ir kraujagyslių sistemos ligos stadija
* Ryški osteoporozė

Ruošiamės eiti...

1. Šiaurietiškojo ėjimo lazdos
2. Apranga, avalynė
3. Kitas inventorius
4. *Pasirengimo fiziniam aktyvumui klausimynas (PAR - Q)* ir *Šiaurietiškojo aktyvumo testas*

1. Šiaurietiškojo ėjimo lazdos (1)

* Pagrindinis šiaurietiškojo ėjimo inventorius – specialios ėjimo lazdos. Jos yra tuščiavidurio į apačią smailėjančio vamzdelio formos, gaminamos iš stiklo ir anglies pluošto, naudojant specialias technologijas

* Lazdos būna fiksuoto arba reguliuojamo ilgio (teleskopinės). Jos turi būti tvirtos, lengvos ir turėti tam tikros formos dirželį

1. Šiaurietiškojo ėjimo lazdos (2)

* Individualiam naudojimui rinkitės nereguliuojamo (fiksuoto) ilgio lazdas
* Rinkitės ne iš aliuminio pagamintas lazdas
* Geriausia - lazdos pagamintos iš anglies (*carbon*) ir stiklo pluošto
* Rankenos – lengvos, pagamintos iš plastiko ir padengtos natūralia kamštine medžiaga arba guma
* Riešo dirželiai – tik specialios konstrukcijos skirti šiaurietiškojo ėjimo lazdoms (jokiu būdu ne paprasčiausios kilpos formos dirželis!)
* Lazdų antgaliai pagaminti iš kietmetalio (*tungsten*), tiesūs arba lenkti
* Nuimami antgaliai ėjimui kieta danga – tik guminiai, nesimetrinės „batuko“ formos
* Lazdų ilgis turi būti tinkamai parinktas

1. Šiaurietiškojo ėjimo lazdos (3)

Kaip išsirinkti tinkamo ilgio lazdas?

ŪGIS x 0,66 = reikiamas skaičius

Pvz, jei Jūsų ūgis yra 172 cm, šį skaičių dauginame iš 0,66 ir gauname 113,5 cm.

Tokio ilgio ir turėtų būti Jūsų lazdos!

BET yra ir kitas lazdų matavimo būdas...

2. Apranga, avalynė

* **Apranga** – patogi, nevaržanti judesių, leidžianti odai kvėpuoti, neperšilta; nepamirškite galvos apdangalo!!!

* **Avalynė** – tinkama ortopediškai, uždarais galais, leidžianti odai kvėpuoti, sulaikanti išorinę drėgmę. Vaikštant mišku, nelygiu taku – padai giliais grioveliais

3. Kitas inventorius (1)

* **Specialus juosmens diržas su dėklu nugaros srityje**

KAS TURĖTŲ BŪTI DIRŽO DĖKLE?

* **Buteliukas vandens**
* **Reguliariai vartojami vaistai**
* **Telefonas, raktai, žemėlapis, jei ketinate žingsniuoti po nepažįstamas vietoves**
* **Priemonės nuo erkių, mašalų**
* **Pora pleistrų**
* **Sveikas užkandis**
* **ATŠVAITAS!!!**

3. Kitas inventorius (2)

* Pulso matuoklis

* Žingsniamatis

Fizinio aktyvumo klasifikacija pagal nueitą žingsnių skaičių:

* **Iki 5000 ž/ dieną** – sėslus gyvenimo būdas
* **5.000-7.499 ž/ dieną** – žemas fizinio aktyvumo lygis (be sporto ir fizinių pratimų)
* **7.500-9.999 ž/ dieną** dažniausiai apima fizinius pratimus ar ėjimą ir vertinamas kaip „šiek tiek fiziškai aktyvus žmogus“
* **10.000 ž./ dieną** vertinama kaip aktyvi fizinė veikla
* **Daugiau kaip 12.500 ž/ dieną** vertinama kaip „aukštas fizinis aktyvumas“

ŠIAURIETIŠKASIS ĖJIMAS

Kelionės

Laisvalaikis

Treniruotė

Sveikatinimas

4. Pasirengimo fiziniam aktyvumui klausimynas (PAR - Q)

PASIRENGIMO FIZINIAM AKTYVUMUI KLAUSIMYNAS

(PAR-Q – Physical Activity Readiness Questionnaire)

Anketa skirta 15–69 metų žmonėms. Jeigu šiuo metu Jūs sergate, pvz., karščiuojate, galite atsisakyti fizinio pajėgumo testavimo, kol pagerės sveikata. Jeigu jaučiate kitokių negalavimų, prašytume tai pranešti gydytojui.

Apibraukite apskritimu TAIP arba NE.

1. Ar gydytojas kada nors nustatė Jums širdies sutrikimų ir rekomendavo tik mediciniškai pagrįstą fizini aktyvumą?	TAIP	NE
2. Ar po fizinių pratimų Jums skauda krūtinę?	TAIP	NE
3. Ar pastaraisiais mėnesiais poilsio metu Jums skaudėjo krūtinę?	TAIP	NE
4. Ar dėl galvos svaigimo prarandate sąmonę ir pusiausvyrą?	TAIP	NE
5. Ar Jus kamuoja kaulų bei sąnarių ligos ir ar jos paaštrėja atliekant fizinius pratimus?	TAIP	NE
6. Ar gydytojas nuolat išrašo Jums vaistų nuo kraujospūdžio ar širdies ligų (pvz., skatinančių skysčių išsiskyrimą)?	TAIP	NE
7. Ar įvardytumėte kitas priežastis, dėl kurių negalite mankštintis be gydytojo pritarimo?	TAIP	NE

Dėmesio! Asmenims, bent į vieną anketos klausimą atsakiusiems „Taip“, testuotis nerekomenduojama.

Vardas ……Pavardė.....Data.....Jūsų parašas.....

✂

Pagrindinės šiaurietiškojo ėjimo taisyklės (ALFA)

* Vertikali, tiesi kūno padėtis
* Tiesios per alkūnes rankos
* Išlaikomas vienodas lazdų kampas į pagrindą (apie 60 laipsnių)
* Žingsnių ilgis pritaikytas prie ėjimo 4-5,5 km/h greičiu, rankos mostas lygus žingsniui

Patarimai sėkmingai treniruotei bet kokiu oru

* Planuokite treniruotes
* Turėkite tikslą
* Mėgaukitės
* Nepersitempkite
* Pasirinkite tinkamą aprangą ir avalynę
* Išlaikykite motyvaciją

Kaip susikurti ir išlaikyti motyvaciją?

* Sugalvokite svarbią priežastį
* Pailsėkite ir nepersistenkite
* Paviešinkite savo tikslus
* Semkitės įkvėpimo
* Ieškokite kompanijos

Patarimai sėkmingai treniruotei bet kokiu oru (1)

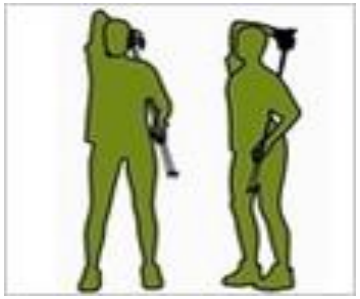
* WC
* Pavėsis arba stoginės
* Įdomios vietos
* Pavojai: nelygus ar slidus takas, medžių šaknys, žemai kabančios medžių ar krūmų šakos, aktyvaus eismo kelias
* Poilsio vietos, suoleliai
* Ėjimo laikas ir tempas
* Mobilus ryšys
* Galimybė sutrumpinti maršrutą

Patarimai sėkmingai treniruotei bet kokiu oru (2)

Apšilimas ir užbaigimas – būtina!

APŠILIMAS

UŽBAIGIMAS



Pasijuokim... ☺

Einu vasarą su lazdomis, šalia ant suoliuko sėdi porelė. Jų pokalbis:
- Ką jis čia daro?
- Tikriausiai jau ruošiasi slidinėjimo sezonui.
Atsiuntė: Valdas (Vilnius, 2009 m.)

LAIKAS PRAKTIKAI ☺