

## **Šiaurietiškas vaikščiojimas sveikatos labui (Skirta Pasaulinei šiaurietiškojo vaikščiojimo dienai)**

Daugeliui, bet ne visiems, kurie norėtume ir galėtume, pavyksta skirti laiko mankštai, važiavimui dviračiu, pasivaikščiojimui ar kitai aktyviai veiklai. Vienas saugiausių ir paprasčiausių fizinio aktyvumo būdų naujokams – šiaurietiškas vaikščiojimas, arba ėjimas su lazdomis. Gera pradžia galėtų būti dalyvavimas Pasaulinės šiaurietiškojo vaikščiojimo dienos renginiuose. Šiomet ši diena minima gegužės 18–19 dienomis.

### **Einu pasivaikščioti!**

*„Labai džiaugiuosi ėjimu. Kartu pakviečiau daugiau žmonių ryžtis kiekvieną dieną žingsniuoti, nesvarbu, lauke geras oras ar blogas. Kadangi studijuoju ir būdavo visko, pasitaikydavo, kad nužingsniuodavau šiek tiek mažiau negu reikia, bet visada kitomis dienomis grąžindavau praėjusios dienos skolas, nueidama daugiau. Taigi įveikiu didžiulius atstumus ir kur kas daugiau pamatydavau! Stebuklingai gera vaikščioti!“* – Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro organizuotos akcijos „10 tūkstančių žingsnių kasdien. Moterys eina į Romą, vyrai – į Atėnus“ dalyvė Monika Šiukšterytė.

*„Dalyvavau naudingoje akcijoje. Nors ji baigėsi, aš keliausiu toliau. Ėjimas teikia naudą ir gerą nuotaiką,“* – akcijos „10 tūkstančių žingsnių kasdien“ dalyvė Žana Remeikienė.

*„Iš pradžių šiaurietiškas ėjimas man buvo tik sportas: skaičiavau žingsnius ir matavau atstumą, ėjau taikydama įvairias technikas. Tačiau pamažu aktualesnis nei sportas tapo tiesiog pasivaikščiojimas. Sustoju nusiskinti uogą ar pasiklausti paukščių, o kartais improvizuoju: pabėgėju, paeinu nešdamasi lazdas vienoje rankoje. Taip derinu du aspektus: dalį atstumo įveikiu eidama su lazdomis taisyklingai, laikydama metodikos, o po to einu lėčiau, grožiuosi gamta. Sportinis aspektas ne mažiau svarbus nei buvimas gamtoje. Judėjimas leidžia „sudeginti“ per dieną patirtą stresą. Po pasivaikščiojimo nuotaika visada gera“,* – savo tinklaraštyje dalijasi Lina.

Per dieną sveikiems žmonėms rekomenduojama nueiti 10 tūkst. žingsnių. Intensyvus ėjimas fizinei sveikatai yra naudingesnis nei lėtas pasivaikščiojimas. Jeigu einama šiek tiek sparčiau nei paprastai, tai puikus būdas paprastą ėjimą paversti efektyvia fizine veikla. Ėjimas su lazdomis iki 30 proc. mažiau nei paprastas ėjimas apkrauna sąnarius, raiščius ir raumenis.

### **Bent pusvalandis gryname ore**

Pasaulio sveikatos organizacija suaugusiems rekomenduoja bent 30 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos kasdien. Būtent tokio intensyvumo reguliari fizinė veikla mažina tikimybę susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, antrojo tipo cukriniu diabetu, kai kurių rūšių vėžiu, mažina depresijos ir nerimo simptomus. Mankštinimasis motyvuoja atsisakyti žalingų įpročių bei veiksmingai mažina protinę ir psichinę įtampą bei gerina darbingumą. Nustatyta, jog vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas, trunkantis ne mažiau kaip 30 minučių penkis kartus per savaitę, stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą, didina raumenų jėgą ir padeda išlaikyti optimalią kūno masę.

Ko dar galima tikėtis reguliariai mankštinantis? Judėjimas – tai intensyvesnis širdies darbas ir intensyvesnė kraujotaka, ištvermės bei jėgos lavinimas, stipresnis imunitetas, geresnis miegas ir geresnė savijauta. Fizinė veikla veiksmingai šalina stresą bei jo pasekmes: įtampą, nemigą, fizinį ir emocinį nuovargį. Maždaug penktąjį gyvenimo dešimtmetį raumenų masė ima natūraliai mažėti, o aktyvi fizinė veikla tai gali pristabdyti. Tyrimais patvirtinta, kad fiziškai aktyvių keturiasdešimtmečių ir vyresnio amžiaus žmonių senėjimo procesas yra lėtesnis nei pasyviai gyvenančių jų bendraamžių. Fiziniai pratimai gerina judesių koordinaciją. Fiziškai pasirengę žmonės yra ištvermingesni, ne taip greitai pavargsta, atrodo gerokai jaunesni. Taisyklinga laikysena rodo, kad žmogus yra sveikas. Tokio

žmogaus plaučiai, širdis, kepenys, virškinimo ir kitos sistemos gali funkcionuoti normaliai. Tinkamas fizinis krūvis daro labai didelę įtaką ilgalaikiai atminčiai. Tai gera prevencijos priemonė turintiems polinkį sirgti Alzheimerio liga ir demencija.

Pasirenkant mankštinimosi būdą svarbu atsižvelgti į gyvensenos ypatumus ir veiklos pobūdį (didžiąją dienos dalį tenka sėdėti ar vaikščioti, dirbama lauke ar patalpoje), į amžių, sveikatos būklę, fizinį pasirengimą. Jeigu esate sveiki ir į savo dienvakšę nuo šiandien įtrauksite pasivaikščiojimus spartesniu žingsniu, jums pakaks stebėti pulsą ir savijautą. Tačiau gyvenimo būdą keičiant iš esmės ir imantis intensyvių treniruočių, ypač jeigu kraujospūdis yra padidėjęs, būtina pasitarti su medikais. Įvertinę sveikatos būklę, amžių ir funkcinį pajėgumą, jie rekomenduos tinkamą fizinio aktyvumo planą. Svarbiausias tinkamo tempo ir geros treniruotės kriterijus – pulso dažnio grįžimo į pradinį lygį trukmė. Per 5–15 min. po krūvio pulsas turi tapti pradinio lygio.

Kad sau nepakenktumėte ir nenusiviltumėte – taip gali nutikti dėl pasirinkto pernelyg didelio krūvio, geriausia pradėti nuo ėjimo vidutiniu tempu. Per kiek laiko įveikėte pasirinktą atstumą? Kokiu dažniu dirbo jūsų širdis ir ar krūvio intensyvumas neviršijo rekomenduojamo? Šią informaciją gali teikti žingsniamatris ar mobili programėlė. Į elektroninį prietaisą įvedus žingsnio ilgį, kūno masės ir kt. duomenis, galima kontroliuoti treniruočių intensyvumą ir pasirinkto krūvio veiksmingumą. Ėjimo intensyvumas gali būti: lėtas – 70–90 žingsnių per minutę, arba 3–4 km/val.; vidutinis – 90–120 žingsnių per minutę, arba 4–5,6 km/val.; greitas – 120–140 žingsnių per minutę, arba 5,6–6,4 km/val.; labai greitas – 140 žingsnių per minutę, arba 6,5 km/val. Krūvį didinkite pamažu, kad didžiausią naudą pasiektumėte su mažiausia rizika. Jei anksčiau niekada nesimankštinote, pradėkite nuo lėto tempo ir, kai tapsite stipresni, pamažu didinkite pratybų trukmę ir intensyvumą. Planuokite savo fizinį aktyvumą tokiu dienos metu, kuris jums labiausiai tinka. Jei esate „vyturys“, mankštinkitės prieš pradėdami dienos darbus. Jeigu turite daugiau energijos į pavakarę, planuokite savo fizinį aktyvumą antroje dienos pusėje. Mankštinkitės reguliariai ir jums maloniu tempu. Jei pailsėję 10 min. jūs dar nesijaučiate gerai, vadinasi, ėmėtės per sunkios užduoties. Jei krūvio metu dūstate, jaučiate galvos svaigimą, silpnumą ar kitus nemalonius pojūčius, tikėtina, kad treniruojatės pernelyg intensyviai. Atsižvelkite į individualius poreikius ir galimybes. Jeigu abejojate, ar viską gerai darote, pasitarkite su mediku ar kūno kultūros specialistu.

## **Trukmė, o ne greitis**

Renkantis šiaurietiškojo vaikščiojimo lazdas, atkreiptinas dėmesys, iš kokios medžiagos jos pagamintos. Kokybiškų lazdų sudėtyje yra anglies pluošto – ant lazdos yra užrašas „Carbon“ ir skaičius, nurodantis, anglies kiekį procentais. Tokios lazdos lengvos ir tvirtos. Stiklo pluošto lazdos taip pat lengvos, bet ne tokios tvirtos. Stiklo pluošto lazdos tinkamos žemesnio ūgio žmonėms, moterims. Aliuminio lazdos nėra ilgaamžės. Galima įsigyti tam tikro ilgio arba reguliuojamo ilgio lazdas. Pastarųjų kaina gali pasirodyti priimtinesnė, tačiau reiktų įvertinti, ar mechanizmo, kuriuo reguliuojamas lazdos ilgis, konstrukcija yra patikima. Lazdos turi būti su specialios formos dirželiu-įmaute plaštakai. Dirželiai kairei ir dešinei rankai skirtingi. Dirželio forma primena pirštinę; būtent toks dirželis suteikia galimybę eiti taisyklingai. Tinkamas lazdų ilgis nustatomas taip: atsistokite tiesiai, sulenkite ranką per alkūnę stačiu kampu, lazdą laikykite už rankenos. Lazdos apačia turi 2–3 cm nesiekti žemės. Lazdos ilgį galima ir paskaičiuoti pagal šią formulę: lazdos ilgis = ūgis x 0,66. Atkreipkite dėmesį, ar lazdos su antgaliais, ar jos iš kieto metalo. Jeigu jis kitoks, gali greitai sudilti. Taip pat turi būti ir guminiai antgaliai, vadinamieji „batukai“, kurie reikalingi vaikštant asfalto danga ar šaligatviais, kad amortizuotų atsispyrimo ranka judesį. Einant natūralia danga, t. y. miško ar parko taku, „batukai“ nuimami. Slidinėjimo lazdos šiaurietiškam ėjimui netinka.

Įsigijus lazdas, svarbu pasimokyti ėjimo metodikos. Taisyklingi ėjimo su lazdomis judesiai priverčia dirbti nugaros, kojų, rankų ir pečių lanko raumenis. Palyginti su paprastu vaikščiojimu,

išeikvojama daugiau energijos. Pradedantiesiems verta pasimokyti šiaurietiškojo ėjimo technikos ir metodikos, pasitarti su specialistu dėl krūvio intensyvumo ir nuotolio. Neapsiribokite viena įvadine pamoka.

Reikia pasirūpinti tinkamu apavu ir apranga. Avalynė turi būti patogi, batraiščiai – tvarkingai suvarstyti. Netinka atviri sandalai ar šlepetės. Ėjimui tinka laisvalaikio, bėgimo ar turistiniai batai. Reikalinga lengva, judesių nevaržanti apranga. Idealu eiti miško takeliu, pajūriu, parko taku. Nevenkite įkalnių ir nuokalnių. Eidami ištiesinkite nugarą, žvilgsnį nukreipkite tiesiai, nenuleiskite galvos. Žingsniuokite jums tinkama sparta, rankų judesiai turi būti aktyvūs. Giliai ir tolygiai kvėpuokite. Iš pradžių galbūt užteks dešimties minučių intensyvaus ėjimo. Stebėkite savo pulsą. Kasdien galite didinti ėjimo intensyvumą bei trukmę, kol jūsų pasivaikščiavimai truks apie pusantros valandos. Spartus (treniruojamojo lygio) ėjimas, pratybų reguliarumas ir nueitas atstumas lemia gerą savijautą ir sveikatą. Būtent pasivaikščiavimų trukmė, o ne greitis lemia gerus pokyčius.

## **Eiti!**

Jei ėjimas su lazdomis jums neimponuoja arba dar tik planuojate pradėti šias treniruotes, kol kas tiesiog eikite! Nueiti į darbą pėsčiomis, išlipti iš autobuso likus iki stotelės porai kilometrų, į susitikimo vietą ateiti, o ne atvažiuoti automobiliu, – yra daugybė būdų, kaip padidinti savo fizinį aktyvumą. Ėjimas stiprina kojų raumenis, ugdo ištvermę, gerina medžiagų apykaitą ir kraujotaką, gali sumažinti nuovargį ir paskatinti protinę veiklą – nustebsite patyrę, kiek daug naudos jums gali suteikti paprastas spartus ėjimas. Po kelių mėnesių ar savaitių galbūt pradėsite bėgioti ristele. Iš pradžių derinkite spartų ėjimą su lėtu bėgimu – tiesiog į ėjimo maršrutą įterpkite keletą lėto bėgimo atkarpų ir būtinai stebėkite savo pulsą. Galite išbandyti intervalinį metodą: 100 metrų eikite sparčiu žingsniu, po to 100 metrų lėtai bėkite. Taip įveikite numatytą atstumą, kontroliuodami pulso dažnį. Ilgainiui ėjimo atkarpas trumpinkite, o bėgimo ilginkite. Jei bėgti ištiesai dar negalite ar nenorite, vaikščiokite ir bent du kartus per savaitę atlikite pratimus raumenų jėgai lavinti. Po ėjimo ar lėto bėgimo atlikite keletą raumenų tempimo pratimų, pamankštinkite sąnarius.

## **Veiksminga ir racionalu**

Per savaitę būtina bent 150 minučių vidutinio intensyvumo aerobinė mankšta arba bent 75 minučių intensyvi aerobinė mankšta. Šios minutės sukaupiamos per kelis kartus, tačiau viena treniruotė turėtų būti ne trumpesnė nei 10 minučių. Jei norite akivaizdžios naudos sveikatai, vidutinio intensyvumo krūvį didinkite iki 300 minučių per savaitę, o jeigu treniruojatės didelio intensyvumo režimu – iki 150 minučių per savaitę.

Jeigu fizinis pasirengimas leidžia, intensyviai ir nepertraukiamai judėkite bent 40 minučių. Riebalų deginimas prasideda tik maždaug po 30 minučių intensyvaus darbo. Iki tol organizmas degina kepenyse sukauptą glikogeną. Kai jo atsargos baigiasi (maždaug po 30 minučių intensyvios aerobinės veiklos), energiją organizmui tenka pasiimti iš riebalinio audinio. Taigi minutės, kai „dega“ riebalai, yra atsvario mažinimo laikas.

Jeigu sergate širdies ir kraujagyslių ligomis, jei padidėjęs kraujospūdis, jei sergate antrojo tipo cukriniu diabetu ar kitomis lėtinėmis ligomis, prieš pradėdami mankštintis ar didinti fizinį aktyvumą pasitarkite su gydytoju. Įvertinkite savo fizines galimybes ir pradėkite. Būkite kantrūs. Fizinio aktyvumo tikslas nėra šimtai įveiktų kilometrų; tikslas yra gera savijauta, žvali nuotaika ir darbingumas.

**Karolio Dineikos patarimai: imkis darbo, ištiesink nugarkaulį**

(Karolis Dineika (1898–1980) – Druskininkų gydomosios fizinės kultūros ir klimato terapijos parko (1952 m. ) steigėjas, gydomosios kūno kultūros bei originalių sveikatos stiprinimo metodų kūrėjas, knygų apie sveikatą, psichofizinę treniruotę, etiką ir sportą autorius)

Norėdamas būti sveikas ir ilgaamžis, turi dirbti. Klaidingas dalykas yra norėti dykinėjimo. Mes negalime išvystyti raumenis skaitydami apysakas, gerdami degtinę, kavą ir pipirinę. Mes negalime išvystyti smegenis, valgydami saldinius ir pyragus.

Jei organas ilgai neveikia, jis gali sunykti.

Kiekvienas sau būkim gydytojas, sportuokime ir būsime sveiki, patvarūs ir naudingi tėvynei piliečiai.

Sportininkas turi būti abstinentas, nes alkoholis mažina sporto darbo užsimojimą, norą ir jėgą (...).

Venkit svaigių gėrimų. Vietoj jų valgykit šviežius nusirpusius vaisius, gerkit tyrą šaltinio vandenį, gryną vaisių *soką* ir gerą pieną.

Sportas: 1 – sukelia malonumą, 2 – stiprina sveikatą. Laisvi, ore atliekami judesiai sukelia malonų nuovargį, kuris nustelbia visus žemus palinkimus.

Imkis darbo, ištiesink nugarkaulį ir būsi linksmas. (*Šaltinis: „Jaunimo sportas“, 1928 m., Nr. 1*)

*Danguolė Andrijauskaitė*

*Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro*

*Sveikatos mokyklos visuomenės sveikatos specialistė*