

Šiaurietiškas ėjimas

SPORTO
RĖMIMO
FONDAS



Šiaurietiškas ėjimas yra ne tik smagus laiko praleidimo būdas, bet ir visapusiškai žmogui naudinga fizinė veikla. Vaikščiojant su lazdomis dirba net 90 procentų raumenų, todėl vaikstant šiuo būdu yra sudeginama net 20% daugiau kalorijų, nei paprasto pasivaikščiojimo metu. Asmuo praleidžia daugiau laiko gryname ore, jo organizmas yra geriau aprūpinamas deguonimi, gerėja asmens miego kokybė bei psichologinė būklė.

Šiaurietiškas ėjimas – viena iš projekto „Mes aktyvūs“ veiklų. Užsiėmimai vyko du kartus per savaitę nuo 2022 m. balandžio 7 d. iki birželio 30 d. Šiaurietiško ėjimo veiklai buvo pasirinkta pajūrio teritorija nuo Melnragės iki Girulių. Fizinės veiklos dalyviai atsižvelgiant į oro sąlygas vaikščiodavo pajūriu (smėliu) arba taku (medinės lentos ir asfaltas), einančiu per kopas bei mišką.



