

Šiaurietiškas ėjimas

Nuo 2023 m. gegužės 9 d. iki 2023 m. birželio 1 d. šiaurietiško ėjimo užsiėmimai vyko Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinio mokymo centro Kretingos filiale. Dalyviai rinkdavosi prie mokymo centro ir vaikščiodavo miško-pievų takais po Kretingsodžio apylinkes. Du užsiėmimai vyko Kretingos dvaro parke. Užsiėmimai buvo vedami du kartus per savaitę, po vieną akademinę valandą. Užsiėmimus vedė profesionalus treneris Deividas Žemgulys

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.

