Vilnius, 2022 m. vasario 8 d.

**10 tūkst. žingsnių per dieną – daug ar mažai? Kineziterapeutė pasakoja, kaip vaikščioti nekenkiant savo sveikatai**

**Vaikščiojimą galime laikyti viena pigiausių ir dėl to priimtiniausių aktyvaus gyvenimo veiklų. Nors žingsniuojame net tada, kai mūsų kelionės tikslu tampa šaldytuvas ar patogi namų sofa, tačiau teisingą vaikščiojimo techniką yra įvaldę tik nedidelis žmonių skaičius. Kokią naudą mūsų organizmui teikia žingsniavimas bei kokiomis vaikščiojimo gudrybėmis verta pasitikėti pataria Paliesiaus klinikoje dirbanti kineziterapeutė Julija Monkevičienė ir prekybos tinklas „Lidl“.**

Visuomenėje vyrauja įsitikinimas, kad gerą žmogaus savijautą ir sveikatą užtikrina per dieną nueinami bent 10 tūkst. žingsnių. Tokiu būdu mes įdarbiname savo kūno raumenis, neužsisėdime vietoje ir palaikoma aukštą fizinio aktyvumo lygį.

„Visų žmonių fizinis pajėgumas yra skirtingas, todėl negalime vadovautis minėtu skaičiumi it taisykle. Tiesa, atsižvelgdami į didėjantį visuomenės fizinį pasyvumą, sveikatos specialistai rekomenduoja kasdien judėti. Pavyzdžiui, žingsniavimui vidutiniu tempu per parą turime skirti ne mažiau nei valandą laiko arba nueiti maždaug 6 tūkst. žingsnių, norint mesti svorį rekomenduojama nueiti apie 15 tūkst. žingsnių per parą“, – pasakoja J. Monkevičienė.

**Ėjimas teikia naudą visam kūnui**

Vaikščiodami net ir mažas distancijas mes treniruojame ir stipriname savo kojų raumenis. Žingsniuojant aktyviausiai įsitempia keturgalvis šlaunies raumuo, kuris kelia koją ir stumia ją į priekį. Dirba ir užpakalinė šlaunų raumenų grupė bei sėdmenų raumenys, kurie atitraukia koją ir grąžina atgal, blauzdos raumenys įsitempia keliant ir statant pėdą.

Gali atrodyti, kad vaikščiojant dirba tik kojų raumenys, tačiau eidami mes treniruojame visą savo kūną, teigia kineziterapeutė. Einant įkalne į darbą įsijungia liemens, pilvo sienos raumenys, atliekant bet kokį judesį dirba stuburą stabilizuojantys raumenys, o kuo ėjimas spartesnis, tuo aktyviau treniruojami ir pečių juostos bei kaklo raumenys. Žingsniuojant suaktyvėja ir širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo bei endokrininės organizmo sistemos.

„Vaikščiojimas prisideda ir mūsų emocinės būklės gerinimo, mažina stresą ir padeda mums kovoti su vienišumu bei žalingais įpročiais. Aktyviai leisdami laisvalaikį taip pat jaučiame padidėjusio protinio darbingumo privalumus, esame ištvermingesni ir labiau savimi pasitikime. Be to, reguliarūs pasivaikščiojimai gerina mūsų organizmo adaptacinius mechanizmus, tampa lengviau prisitaikyti prie nepageidaujamų aplinkos veiksnių“, – vaikščiojimo nauda dalijasi specialistė.

**Taisyklingo ėjimo taisyklės**

Žingsniavimo nauda galime neabejoti, tačiau ekspertė pataria atkreipti dėmesį ir į individualią ėjimo techniką. J. Monkevičienė pažymi, kad vaikščiojant reikia stengtis truputį atsilošti atgal, jog pečiai būtų tiesūs, o galva su kaklu nesilenktų į priekį. Tokiu būdu žingsniuojantis asmuo išvengia plaučių tūrio ribojimo bei palaiko raumenų balansą. Vaikščiojant reikia nežymiai įtempti ir pilvo raumenis, mat tai padeda išlaikyti stabilią stuburo padėtį, suteikia galimybę ekonomiškesniam judėjimui ir užkerta kelią tarpslankstelinių diskų žalojimui.

„Kiekvienas žingsnis prasideda nuo teisingo pėdos pastatymo, todėl visiems savo pacientams patariu neakcentuoti pėdos atsirėmimo kulnu, o verčiau perduoti apkrovą vidurinei-išorinei pėdos sričiai. Šis patarimas itin vertingas einant ilgus atstumus. Jeigu vaikščiodami trumpas distancijas nepajuntate, kad stiprus atsirėmimas kulnu ar pirštų pagalvėlėmis pertempia pado fasciją, tai eidami ilgesnį laiką tikrai pajusite padidėjusią blauzdų raumenų apkrovą, jausite diskomfortą“, – sako ekspertė.

**Vaikščiodami rinkitės teisingą avalynę ir aksesuarus**

Norint, kad vaikščiojimas teiktų malonumą, avalynę reikėtų rinktis atsižvelgiant į anatominę pėdos padėtį, pažymi kineziterapeutė. Plokščiapadžiai asmenys turėtų į savo žygiavimo batus įsidėti specialius pėdos skliautą formuojančius įdėklus. Be to, avalynės pasirinkimui įtaką daro ir metų laikas, kelio danga bei vaikščiojimo tikslas.

„Ėjimui būtina rinktis lengvus batus su neslidžiu padu, o esant slidžiai kelio dangai išvengti traumų padės batai su grublėtu protektoriumi ar antbačiai su spygliukais. Tvirčiau žingsnius nelygioje vietovėje dėsite avėdami sunkesnius batus su aukštesniu aulu, kuris apsaugos čiurną nuo patempimų. Planuojant ėjimą paversti treniruote, batai turi panašėti į bėgimo batelius, pavyzdžiui, tokių batelių priekinė dalis paprastai yra platesnė, neveržianti pirštų, o pakulnė kiek aukštesnė nei įprastų batų“, – pataria J. Monkevičienė.

Prekybos tinklas „Lidl“ primena, kad svarbu atkreipti dėmesį ir į kitus vaikščiojimo aksesuarus, aprangą bei inventorių. Apranga turi užtikrinti laisvus viso kūno judesius, *kvėpuoti* ir atspindėti šviesą, jeigu renkamasi vaikščioti tamsiu paros metu. Einant pasivaikščioti su savimi reikia turėti ir vandens gertuvę, dėvėti galvos apdangalą, įsigyti dėklą telefonui, kartu galima neštis ir nedidelę kuprinę, kurioje tilps šie daiktai.

„Lidl“ rūpinasi savo pirkėjų sveikata ir kviečia juos rinktis sveiką gyvenimo būdą. Dėl to jau dabar artimiausioje prekybos tinklo parduotuvėje ieškokite kokybiškos laisvalaikio aprangos: sportinių švarkų, džemperių, marškinėlių, kelnių, tamprių bei kojinių tiek vyrams, tiek ir moterims.

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)