

LEKI akademija



Tai šiaurietiškojo ėjimo instruktorių juridiskai neregistruotas klubas. Mūsų instruktoriai įvairaus amžiaus ir specialybių sertifikuoti, praktikuojantys šiaurietiškaį ėjimą, žmonės. Jie vadovauja šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimams, parenka inventorių, konsultuoja, organizuoja mokymus, paskaitas, seminarus. Užsiėmimų metu daug dėmesio skiriama taisyklingai šiaurietiškojo ėjimo technikai išmokyti. Tai ypač svarbus šios sporto šakos aspektas, norint pasiekti maksimalią naudą sveikatai, gerinti fizinį pajėgumą.

Treniruočių vyksta parkuose, skveruose ir visose kitose atvirose erdvėse. Vietą ir laiką galima derinti individualiai su kiekvienu instruktoriumi. Gali dalyvauti grupė žmonių arba pavieniai asmenys. Treniruočių efektyvumą lemia jų dažnumas, trukmė ir intensyvumas.

Smulkesnė informacija apie mokymus:
tel. 8 686 72129

LEKI lazdos – puiki investicija besirūpinantiems savo sveikata, vertinantiems kokybę ir ilgaamžiškumą. Tinkamai naudojamos ir prižiūrimos LEKI lazdos gali tarnauti visą gyvenimą.



LEKI



LEKI
www.leki.lt

„LEKI Lenhart GmbH“
atstovas Lietuvoje:

UAB „Sabinos sandėliai“
Europos pr. 36, Kaunas
LT-46369
Tel. +370 37 391138
Faks. +370 37 391424
El. paštas: info@leki.lt
www.leki.lt



Japanese
Consumer
Product Safety
Association
(CPSA)

Šiaurietiškas ėjimas (Nordic Walking)

Vaikščiojimas (Trekking/Hiking)



Vaikščiojimas (Trekking/Hiking)

Aktyvus poilsis gamtoje vilioja vis daugiau žmonių. Žygeivių klubų, turistinių organizacijų, siūlančių aktyvias pramogas, apstu visame pasaulyje. Žygiai gamtoje, vaikščiojimas pėsčiųjų trasomis – puikus laisvalaikio praleidimo būdas, norintiems stiprinti kūną, besirūpinantiems sveikata.

Vaikščiojant gamtoje didelę įtaką turi oro ir aplinkos sąlygos. Su specialiomis lazdomis eiti yra ne tik lengviau, bet ir saugiau. Vaikščiojimo lazdos labai palengvina kelionę sunkiai prieinamose, akmenuotose, kalnuotose vietovėse, užtikrina stabilumą. Lazdų rankenos ir dirželiai leidžia lengviau manevruoti, atsistumti, o lazdoms įstrigus tarp šaknų ar akmenų – jas paleisti. Vaikščiojimo lazdos suteikia galimybę saugiai keliaujant stebėti aplinką, mėgautis peizažu.

Naudojant šias lazdas ženkliai sumažėja kojų sąnarių apkrova, palengvinamas kojų raumenų darbas, retėja širdies susitraukimų dažnis. Ritmingas ėjimas reguliuoja kvėpavimą ir didina fizinę ištvermę.

Vaikščiodami gamtoje bent trumpam užmiršite rūpesčius, susikoncentravę į kūno darbą išsilaisvinsite nuo nereikalingų minčių, įtampas. Skirkite pasivaikščiojimui su lazdomis kasdien nors 30 minučių – atitolinsite senatvę ir džiaugsitės stipriu bei sveiku kūnu!



Pažangiausios pasaulyje vidinė ir išorinė reguliavimo sistemos

„Speed Lock“ sistema



„Super Lock“ sistema

Carbonlite XL
(„Super Lock“ sistema)



Sherpa XL
(„Speed Lock“ sistema)



Wanderfreund Antishock
(„Super Lock“ sistema)



Softlite Antishock
(„Super Lock“ sistema)



Eagle
(„Classic“ sistema)



LEKI

LEKI
www.leki.lt

Šiaurietiškas ėjimas (Nordic Walking)

Didėjantis visuomenės susidomėjimas sveika gyvensena skatina ieškoti naujų ir vis efektyvesnių treniravimosi būdų. Vienas iš jų – Suomijoje atsiradęs ir visame pasaulyje išpopuliarėjęs šiaurietiškas ėjimas (angl. nordic walking), t.y. vaikščiojimo su lazdomis būdas. Jau nuo 1930 metų lygumų slidininkai naudojo lazdas vasaros treniruočiams. 1996 metais ištobulinus slidinėjimo raižytą vietovę techniką ir suderinus su įvairiais jėgos ir raumenų tempimo pratimais bei pradėjus gaminti specialias lazdas, ėjimo su lazdomis būdas iš Suomijos paplito visoje Skandinavijoje, vėliau – Vokietijoje, Austrijoje, Šveicarijoje, Lenkijoje ir kitose šalyse. Šiaurietiškas ėjimas vis labiau populiarėja ir Lietuvoje.

Šiaurietiškas ėjimas – puiki fizinio aktyvumo ir sveikatos saugojimo bei stiprinimo forma, nes:

- tinka bet kurio amžiaus žmonėms, bet kokiu oru ir bet kuriuo metu laiku;
- einant gerai įvaldyta technika galima panaudoti iki 90 proc. raumenų (dirba ne tik kojų bet ir viršutiniai kūno raumenys), ugdoma taisyklinga laikysena;
- padeda mažinti kūno masę, gerina medžiagų apykaitą. Vaikstant su lazdomis sudeginama 20-50 % daugiau kalorijų per valandą nei einant be lazdu;
- sistemingos treniruotės gerina fizinį pajėgumą, ypač išsvermę ir jėgos išsvermę, judesių koordinaciją;
- tai nedidelio intensyvumo treniruotės, gerinančios kraujotakos ir kvėpavimo sistemą, didinančios deguonies įsisavinimą;
- dėl mokliškai pagrįstos, kaulus bei sąnarius saugančios ir stiprinančios technikos, treniruočių gamtoje, šiaurietiškas ėjimas yra puiki reabilitacinė priemonė gydant kvėpavimo ir kraujotakos sutrikimus, stuburo ir sąnarių ligas, osteoporozę. Ėjimas su lazdomis skirtingai nei bėgimas, nuima dalį krūvio, tenkančio kojų sąnariams ir nugarai, o teisingai atliekami rankų mostai atpalaiduoja kaklo ir pečių raumenis;
- tai malonus laisvalaikio praleidimo būdas gryname ore, padedantis atsikratyti emocinės ir protinio darbo įtampos.

Judėjimo trūkumas – civilizuotos visuomenės problema. Išradingas ir efektyvus jos sprendimas – šiaurietiškas ėjimas!



Treniruočių intensyvumas, trukmė ir dažnumas lemia šiaurietiškojo ėjimo efektyvumą. Norint pasiekti geriausių rezultatų rekomenduojami įvairūs išsvermės pratimai. Svarbiausia tinkamai atlikti visus judesius ir pasirinkti treniruočių techniką, užtikrinančią visų raumenų darbą. Viena tokių – ALFA technika.

80 proc. centrinės Europos gyventojų nueina mažiau nei vieną kilometrą per dieną.

75 proc. centrinės Europos gyventojų kamuoja nugaros ir sąnarių skausmai.

20 proc. visų ankstyvos pensijos priežasčių susijusios su nugaros ir sąnarių skausmais.

(pagal „Deutscher Nordic Walking Nordic Inline Verband e.V.“ duomenis)

ALFA technika

- A** (*attention*) vertikali kūno padėtis
- L** (*long arms*) ištiestos rankos (nesulenktos per alkūnes)
- F** (*flat poles*) pagriebiant lazda ir ją pastatant išlaikyti vienodą kampa
- A** (*adapted steps*) žingsniai, pritaikyti prie judėjimo intensyvumo 4 - 5,5 km/h greičiu



Rekomenduojame: Šiaurietiškojo ėjimo mokomoji medžiaga DVD formatu „World of Nordic Fitness in 7 steps“.

ALFA techniką sudaro 7 etapų pratimai

Pirmasis etapas

Sureguliuokite rankenų dirželius, tinkamai pasirinkite lazdos aukštį, kurį galima apskaičiuoti žmogaus ūgį centimetrais padauginus iš 0,66.

Antrasis etapas

Paprastasis ėjimas: ištiesę pirštus, lazdas mojuokite pirmyn ir atgal. Rankas judinkite ritmiškai. Ištiesę pirštus lazdas siūbuokite pirmyn ir atgal.

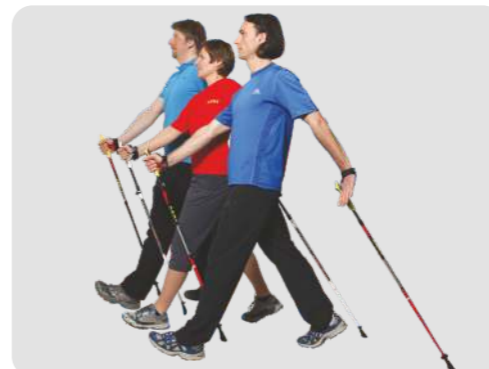
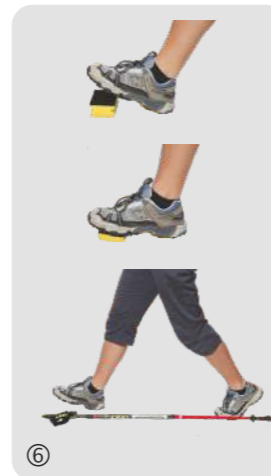
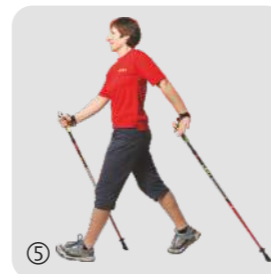
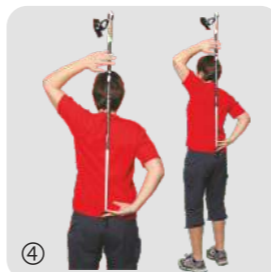
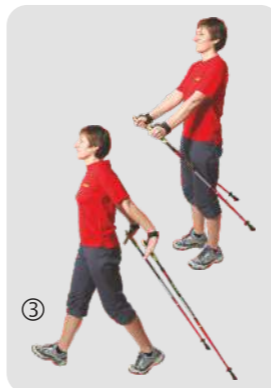
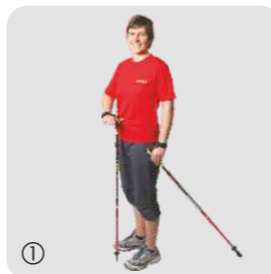
Trečiasis etapas

Mojuokite abi lazdas pirmyn ir atgal vienu metu. Atkreipkite dėmesį, kad mažasis pirštėlis būtų tinkamai sulenktas ir ištiesiamas akcentuojant horizontalią lazdu judėjimo trajektoriją.

Mojuokite lazdas priešingomis kryptimis pirmyn ir atgal. Šis judesys reikalauja daugiau pastangų užtikrinant kairės ir dešinės rankų kryžminę koordinaciją.

Ketvirtasis etapas

Įtraukite pilvą krūtinės laštos link. Ištieskite liemenį (bet pernelyg neįtempkite) ir kojas (išlaikykite kelių stabilumą). Teisingai einant klubai kils į viršų, todėl jūsų stuburas bus apsaugotas ir judės tinkamai.



Pentasis etapas

Pečius judinkite priešinga kojomis kryptimi: stipriai ranka modami pirmyn, stenkitės kuo ilgiau iš vietos nepajudinti pėdų.

Šeštasis etapas

Aktyvus pėdų darbas. Eikite nuo kulno išorine pėdos dalimi, baigdami didžiojo piršto pagalvėle. Įtempkite kojų raumenis stabilizuodami kelius.

Eikite viduriniąja pėdos dalimi, taip suaktyvindami visus pėdoje esančius receptorių. Nusibrėžkite liniją ir mažais žingsniais ją žingsniuokite įprastai ar kryžiuodami kojas pėdas statykite už linijos.

Septintasis etapas

Kartokite veiksmus nuo 1 iki 6 etapų. Svarbiausia – žingsnių bei rankų mostų derinimas ir tikslumas.



LEKI asortimente – tiek reguliuojamo, tiek fiksuoto ilgio lazdos (kiekvienas mėgsta eiti savo žingsniu). Dėl ypatingos reguliavimo sistemos lazdos ilgis gali būti pritaikomas pagal asmens ūgį, fizinį pajėgumą, atsižvelgiant į reljefo sąlygas. Taigi naują pirkinį galės išbandyti ir jūsų draugai.

Labai svarbi lazdos dalis yra ergonominė rankena ir reguliuojamas dirželis. Puikių atsiliepimų sulaukė patentuota LEKI dirželių (*Trigger Strap*) sistema. Šios technologijos dirželius galima nusegti vienu spragtelėjimu, todėl jie ypač patogūs, kai norite atsigerti vandens, nusirengti ir pan. Priklausomai nuo ėjimo pagrindo (asfaltas, pieva, gruntinis kelias, sniegas) gali būti naudojami skirtingi lazdu antgaliai. Apranga ir avalynė turi būti patogi ir nevaržanti judesius.

Šiaurietiškojo ėjimo lazdu pasirinkimas

Fiksuoto ilgio lazdos	Rinkitės jas, jeigu vaikščiosite pastoviu maršrutu, vienodu intensyvumu ir reljefu. Įsigyjant fiksuoto ilgio lazdas, siūlome rinktis 2-3 centimetrus ilgesnes (jūsų ūgis x 0,66 + 2 cm).
Dviejų ar trijų dalių reguliavimo intervalo lazdos	Rinkitės jas, jeigu esate naujokas. Tobulindami ėjimo techniką, palaipsniui prisitaikysite patogiau ilgio lazdos ilgi. Rinkitės jas, jei dažnai keliaujate – trumpas lazdu ilgis ypatingai patogus.
Mažo (iki 10 cm) reguliavimo intervalo lazdos	Rinkitės jas, jeigu mažai keisite treniruočių maršrutą ir intensyvumą.

LEKI siūlo keturių tipų šiaurietiškojo ėjimo lazdas pagamintas iš anglies pluošto arba aliuminio, ir anglies bei aliuminio kombinacijos:

