

Turinys

Reikia eiti!	5
Kaip visas prasidėjo	7
LŠĖA prezidentas Laimontas Rakauskas	9
Olimpinė čempionė slidininkė Vida Vencienė	11
Ruošiamės eiti	13
Renkamės šiaurietiškojo ėjimo lazdas	15
Kaip išsirinkti tinkamo ilgio lazdas	20
Ką derėtų žinoti apie avalynę	22
Kaip „apsiginkluoti“	23
Įvertinkite savo fizinį pajėgumą	26
Šiaurietiškojo ėjimo technika: žingsnis po žingsnio	27
Ar daryti apšilimą	29
Pirmyn šiaurietiškojo ėjimo žingsniais	32
Kopiame įkalnė „1–2 žingsniu“	38
Leidžiamės nuokalnė	40
Kuo naudingi tempimo pratimai	42
Tempimo pratimai	44
Šiaurietiškojo ėjimo nauda sveikatai	49
Šiaurietiškojo ėjimo privalumai	51
Einame ir lieknėjame	56
Pratimai su specialiomis gumomis	58
Įvertinkite savo kūno apimtį	65
Visa tiesa apie taisyklingą laikyseną	67
Stuburas ir tarpslanksteliniai diskai	72
Kaip įveikti nugaros skausmą	75
Šiaurietiškas ėjimas gelbsti nuo osteochondrozės	78
Šiaurietiškas ėjimas – nuo artrito	80
Šiaurietiškojo ėjimo nauda širdžiai	82
Šiaurietiškas ėjimas – sergantiems diabetu	86
Dažniausiai pateikiami klausimai	89