

# IŠEIKITE PASIVAIKŠČIOTI!

Tikėti stebuklais ir pasikliauti burtais patogu – tereikia laukti praskriejančios laimės paukštės, kuri brūkštelėjusi plunksna per pakaušį dosniai pažertų mums turtų ir sveikatos.

EGLE ZUBKAUSKAITĖ



**N**iekas neginčys, kad sveikata yra brangiausias mūsų turtas. Norint ją išsaugoti ar susigrąžinti, taip pat galima laukti stebuklo. Bet laukiant nepakenks išeiti pasivaikščioti. O pasirinkus tinkamą avalynę kasdienis pasivaikščiojimas gali išspręsti daugelį stuburo ir sąnarių bėdų. Tik, žinoma, avalynė turėtų būti ne paprasta, o speciali, sukurta remiantis mokslo tyrimais, išstobulinta pasitelkiant naujausias technologijas.

Gydytojas, manualinės terapijos specialistas Alfredas Maruška sutiko papasakoti, į ką reikėtų atkreipti dėmesį renkantis avalynę.

**Žinome, kad sveikiausia yra vaikščioti basiems. Tačiau ne visuomet tai įmanoma – tenka rinktis avalynę. Vieniems svarbu patogumas, kitiems, ypač moterims, dažnai aktualiau grožis ir originalumas. Kokią avalynę patartumėte rinktis? Kokių batų apskritai nereikėtų avėti?**

Avalynė turi apsaugoti žmogaus pėdą nuo žalingų išorės veiksnių: kietų grindinių, šalčio, karščio, drėgmės ir kt. Pagrindinis geros avalynės, kaip ir batų kuro daikto ar drabužio, kriterijus – optimalus pritaikymas žmogaus kūnui. Batai turi būti pritaikyti žmogui, o ne žmogus taikytis prie batų ar mados. Jei batai kieti, nepatogūs, per maži ar per dideli, jei juose prakaituoja ar šala kojos – tokių ir nereikėtų avėti. Batai turi būti kaip nulieti pagal jūsų koją.

**Kaip sveikata gali sutrikti dėl netinkamos avalynės? Ir kokias sveikatos problemas galėtume išspręsti avėdami tam tikrus batus?**

Netinkama, nepatogi avalynė pirmiausia kenkia pėdoms, kojų pirštams: tikriausiai daug kam teko matyti baletų šokėjų pėdas ir pakenktus pirštų sąnarius, jie avint antus – kietintus šokiui ant pirštų galukų batelius. Su nepatogiais batais žmogaus eisena darosi nenatūrali, tuo pakenkiama ir laikysena, ir stuburui.

Tuomet kyla klausimas – kokia eisena yra natūrali? Ogi tokia, kokia būna vaikstant basam nelygiu minkštu paviršiumi. Prisiminkime, kaip malonu eiti basam pajūrio kopomis. Eijimas lakiu kopų smėliu verčia mus balansuoti, įtempti blauzdų, sėdmenų raumenis. Ortopedai šiūlo vaikščiojimą smėliu basomis kaip vieną iš plokščiapadystės prevencijos priemonių. Tačiau nuvažiuoti į pajūrį ir nusiviedę batus atsipalaidavę vaikščioti galime ne kasdien.

Tuomet ieškokime tokių batų, kurie kiekvieną dieną spręstų šią problemą ir priverstų mus pagaliau atsitiesti.

MBT – „Masai Barefoot Technology“ (masajų basų kojų technologija) – avalynė gaminama remiantis šveicarų inžinieriaus Karlo Mullerio tyrimais. Pastebėta, kad žmonės, kurie vaikšto basi nelygiu minkštu paviršiumi, neturi bėdų dėl stuburo ar sąnarių. Tyrėjas atkreipė dėmesį į gyvenančius Rytų Afrikoje masajų genties žmones – aukštus, atletiškus, idealos laikysenos, niekuomet nesiskundžiančius stuburo ar sąnarių skausmais. Atskleisti jų paslaptį buvo paprasta: jie vaikšto basi, balansuoja kiekviename žingsnyje ir taip skatina dirbti visus judėjimo raumenis, o klubų sąnarių ir stuburo apkrova būna nedidelė.

Pagaminti batus, kurie atliktų visas reikiamas sąlygas, nebuvo lengva. Praėjo nemažai laiko, kol tokia avalynė buvo sukurta. MBT batai žengiant natūraliai priverčia kūno atramos ir pusiausvyros raumenis judėti, koreguoja laikyseną tolygiai paskirsto atramos plotą per visą pėdą, mažina kelių ir klubų sąnarių apkrovą. Einant visi iki šiol „miegoję“ sėdmenų, blauzdų, pilvo raumenys pradeda dirbti, todėl galima būtų teigti, kad vaikščiojimas avint MBT batus gali pakeisti lengvą trenuotę. Avėdami šiuos batus tiesiog natūraliai esame priversti išsitiesti kaip styga. Svarbiausia – be ypatingų pastangų stuburo ir sąnarių problemos bus išspręstos stebuklingai paprastai! Mažas stebuklas netikintiems burtais, bet pasitinkantiems batais!

