

FAKTAI APIE FIZINĮ AKTYVUMĄ



- Grynas oras praskaidrina protą ir gebėjimą susikaupti.
- Fizinis aktyvumas gryname ore yra pats geriausias vaistas nuo depresijos.

15 min.

120 kcal.

Vaikščiodami 15 min. greitu tempu vidutiniškai sudeginate – 120 kcal.



- Buvimas gryname ore leidžia greičiau užmigti ir geriau išsimeigoti.
- Vaikščiojimas suteikia natūralią apkrovą visai mūsų kūno sistemai.
- Ėjimas yra vienas iš būdų išlaikyti sveiką ir ilgą gyvenimą.

≤ 65 m.

7 tūkst.

Vyresniems nei 65 m., žmonėms per dieną rekomenduojama nueiti – apie 7 tūkst. žingsnių.



- Reguliarūs pasivaikščiojimai padeda išlaikyti optimalų svorį ir degina nereikalingus riebalus.
- Fizinė veikla gamtoje turi didelę įtaką psichologinei būklei.



Ruošiantis į mišką, reikėtų žinoti keletą faktų apie erkės: Erkės dažniausiai tyko ant žolės stiebelio ar krūmų kelių dešimčių centimetrų aukštyje virš žemės, tačiau gali pasilypti ir aukščiau – iki 50 cm. Ant medžių lapų, pečių aukštyje, jų nebūna, todėl labiausiai saugotis reikėtų lendant į tankesnius krūmynus, lapuočių medžių jaunuolynus ar braidant po nešienautas pievas.

PAPILDOMUS

3–7
metus

Kasdieninis sportas – pasivaikščiojimas gryname ore, bent 25 min., garantuoja papildomus 3–7 metus žmogaus gyvenime.



15 min.

155 kcal.

Vidutiniškai vaikščiodami 15 min. sudeginate 65 kcal, o lipdami laiptais sudeginate 155 kcal.



REKOMENDUOJAMA

10
tūkst.

Norint būti sveikiems 12–19 m. paaugliams ir jaunuoliams rekomenduojama – apie 10 tūkst. žingsnių per dieną.



- Norint būti sveikiems 12–19 m. paaugliams ir jaunuoliams rekomenduojama – apie 10 tūkst. žingsnių per dieną.
- 20–65 m. suaugusiems per dieną rekomenduojama nueiti – 8 tūkst. žingsnių.
- Fizinis aktyvumas veiksmingai reguliuoja gliukozės koncentraciją kraujyje.

SUSISIEKIMAS VIEŠUOJU TRANSPORTU KLAIPĖDA-KARKLĖ

KLAIPĖDOS RAJONO TURIZMO INFORMACIJOS CENTRAS

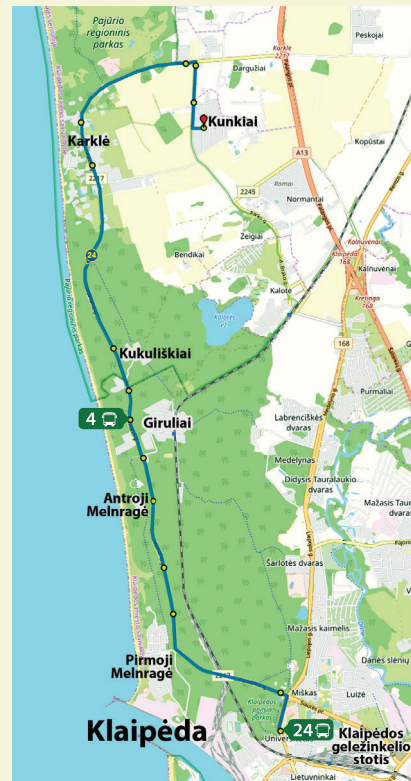
Kvietinių g. 5, Gargždai
Tel. 8 46 473 416,
8 620 81 901
El. p. info@klaipedosrajonas.lt
www.klaipedosrajonas.lt

- Klaipėdos rajono turizmo informacijos centras
- Klaipėdos rajono TIC
- klaipedos_rajonas

PAJŪRIO REGIONINIS PARKAS

Placio g. 54, Karklė
Tel. 8 46 412 483
El. p. direkcija@pajuris.info
www.pajuris.info

- Pajūrio Regioninis Parkas



SVEIKATOS TAKAI Pajūrio regioniniame parke

Valčių nuleidimo vieta

Informacinis stendas

Kavinė, restoranas

Kempingas

Moksleiviu

T. 0.041-0.042-0.043-0.044-0.045-0.046-0.047-0.048-0.049-0.050-0.051-0.052-0.053-0.054-0.055-0.056-0.057-0.058-0.059-0.060-0.061-0.062-0.063-0.064-0.065-0.066-0.067-0.068-0.069-0.070-0.071-0.072-0.073-0.074-0.075-0.076-0.077-0.078-0.079-0.080-0.081-0.082-0.083-0.084-0.085-0.086-0.087-0.088-0.089-0.090-0.091-0.092-0.093-0.094-0.095-0.096-0.097-0.098-0.099-0.100-0.101-0.102-0.103-0.104-0.105-0.106-0.107-0.108-0.109-0.110-0.111-0.112-0.113-0.114-0.115-0.116-0.117-0.118-0.119-0.120-0.121-0.122-0.123-0.124-0.125-0.126-0.127-0.128-0.129-0.130-0.131-0.132-0.133-0.134-0.135-0.136-0.137-0.138-0.139-0.140-0.141-0.142-0.143-0.144-0.145-0.146-0.147-0.148-0.149-0.150-0.151-0.152-0.153-0.154-0.155-0.156-0.157-0.158-0.159-0.160-0.161-0.162-0.163-0.164-0.165-0.166-0.167-0.168-0.169-0.170-0.171-0.172-0.173-0.174-0.175-0.176-0.177-0.178-0.179-0.180-0.181-0.182-0.183-0.184-0.185-0.186-0.187-0.188-0.189-0.190-0.191-0.192-0.193-0.194-0.195-0.196-0.197-0.198-0.199-0.200-0.201-0.202-0.203-0.204-0.205-0.206-0.207-0.208-0.209-0.210-0.211-0.212-0.213-0.214-0.215-0.216-0.217-0.218-0.219-0.220-0.221-0.222-0.223-0.224-0.225-0.226-0.227-0.228-0.229-0.230-0.231-0.232-0.233-0.234-0.235-0.236-0.237-0.238-0.239-0.240-0.241-0.242-0.243-0.244-0.245-0.246-0.247-0.248-0.249-0.250-0.251-0.252-0.253-0.254-0.255-0.256-0.257-0.258-0.259-0.260-0.261-0.262-0.263-0.264-0.265-0.266-0.267-0.268-0.269-0.270-0.271-0.272-0.273-0.274-0.275-0.276-0.277-0.278-0.279-0.280-0.281-0.282-0.283-0.284-0.285-0.286-0.287-0.288-0.289-0.290-0.291-0.292-0.293-0.294-0.295-0.296-0.297-0.298-0.299-0.300-0.301-0.302-0.303-0.304-0.305-0.306-0.307-0.308-0.309-0.310-0.311-0.312-0.313-0.314-0.315-0.316-0.317-0.318-0.319-0.320-0.321-0.322-0.323-0.324-0.325-0.326-0.327-0.328-0.329-0.330-0.331-0.332-0.333-0.334-0.335-0.336-0.337-0.338-0.339-0.340-0.341-0.342-0.343-0.344-0.345-0.346-0.347-0.348-0.349-0.350-0.351-0.352-0.353-0.354-0.355-0.356-0.357-0.358-0.359-0.360-0.361-0.362-0.363-0.364-0.365-0.366-0.367-0.368-0.369-0.370-0.371-0.372-0.373-0.374-0.375-0.376-0.377-0.378-0.379-0.380-0.381-0.382-0.383-0.384-0.385-0.386-0.387-0.388-0.389-0.390-0.391-0.392-0.393-0.394-0.395-0.396-0.397-0.398-0.399-0.400-0.401-0.402-0.403-0.404-0.405-0.406-0.407-0.408-0.409-0.410-0.411-0.412-0.413-0.414-0.415-0.416-0.417-0.418-0.419-0.420-0.421-0.422-0.423-0.424-0.425-0.426-0.427-0.428-0.429-0.430-0.431-0.432-0.433-0.434-0.435-0.436-0.437-0.438-0.439-0.440-0.441-0.442-0.443-0.444-0.445-0.446-0.447-0.448-0.449-0.450-0.451-0.452-0.453-0.454-0.455-0.456-0.457-0.458-0.459-0.460-0.461-0.462-0.463-0.464-0.465-0.466-0.467-0.468-0.469-0.470-0.471-0.472-0.473-0.474-0.475-0.476-0.477-0.478-0.479-0.480-0.481-0.482-0.483-0.484-0.485-0.486-0.487-0.488-0.489-0.490-0.491-0.492-0.493-0.494-0.495-0.496-0.497-0.498-0.499-0.500-0.501-0.502-0.503-0.504-0.505-0.506-0.507-0.508-0.509-0.510-0.511-0.512-0.513-0.514-0.515-0.516-0.517-0.518-0.519-0.520-0.521-0.522-0.523-0.524-0.525-0.526-0.527-0.528-0.529-0.530-0.531-0.532-0.533-0.534-0.535-0.536-0.537-0.538-0.539-0.540-0.541-0.542-0.543-0.544-0.545-0.546-0.547-0.548-0.549-0.550-0.551-0.552-0.553-0.554-0.555-0.556-0.557-0.558-0.559-0.560-0.561-0.562-0.563-0.564-0.565-0.566-0.567-0.568-0.569-0.570-0.571-0.572-0.573-0.574-0.575-0.576-0.577-0.578-0.579-0.580-0.581-0.582-0.583-0.584-0.585-0.586-0.587-0.588-0.589-0.590-0.591-0.592-0.593-0.594-0.595-0.596-0.597-0.598-0.599-0.600-0.601-0.602-0.603-0.604-0.605-0.606-0.607-0.608-0.609-0.610-0.611-0.612-0.613-0.614-0.615-0.616-0.617-0.618-0.619-0.620-0.621-0.622-0.623-0.624-0.625-0.626-0.627-0.628-0.629-0.630-0.631-0.632-0.633-0.634-0.635-0.636-0.637-0.638-0.639-0.640-0.641-0.642-0.643-0.644-0.645-0.646-0.647-0.648-0.649-0.650-0.651-0.652-0.653-0.654-0.655-0.656-0.657-0.658-0.659-0.660-0.661-0.662-0.663-0.664-0.665-0.666-0.667-0.668-0.669-0.670-0.671-0.672-0.673-0.674-0.675-0.676-0.677-0.678-0.679-0.680-0.681-0.682-0.683-0.684-0.685-0.686-0.687-0.688-0.689-0.690-0.691-0.692-0.693-0.694-0.695-0.696-0.697-0.698-0.699-0.700-0.701-0.702-0.703-0.704-0.705-0.706-0.707-0.708-0.709-0.710-0.711-0.712-0.713-0.714-0.715-0.716-0.717-0.718-0.719-0.720-0.721-0.722-0

100

ΚΑΠΙΤΑΛΙΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Fairuqulove

SKRAIDAVIETĖ

Regykla

Piliakalnis

Bažnīcīvētē

Kultūros naveldo objekts

...

Raudonasis - „Karklė“

Melynasis - "Kaloté"



121

1

Pradėti vaikščioti sveikatos takais galima bet kurioje jums patogioje vietoje. Visi trys sveikatos takai yra žiediniai – tad pasivaikščioję grįšite į tą vietą, nuo kurios pradėjote eiti. Galima pasirinkti vieną iš takų arba eiti visus 12 kilometrų visais takais, kurie yra paženklinoti atitinkamomis spalvomis.