

Жалаң аяқ жүрудің пайдасы туралы

Өкінішке орай бүгінгі күнде жалаң аяқ жүретін адамдар аз.

Физиологтар дәлелдегендеріндей аяқтың өкшесіне рефлексия айлағы ең күшті болып саналады. Жалаң аяқ жүру нүктелі массажға, жұмыс жағыдайын жақсаруді қалпына келтіреді.

Ерте жастан бастап баланы жалаң аяқ жүруге үйрету керек.

Жалаң аяқ жүру үнемі және жүйелі түрде болса, адам жақсы шынығады, шымыр болып шынығып өседі. Жалаң аяқ жүруді жылы бөлмедегі еденде төселген кілемнің үстімен және кілемшелердің үстімен жріп, содан кейін ғана ағаш тақтай еденінің бойымен жүруге болады.

Арнайы рэзенке үсті түкті кілемшелерді қолданса өте жақсы.

Сол кілемшелердің үстімен өз балаларыңызбен таңғы жаттығуларды бірге бастап орындауларыңыз қажет. Бұл өте жақсы құрал!

Жалаң аяқ жүруге жерде шөптің үстіңгі , жылы топырақтың үстінде жалаң аяқ жүріп одан кейін шөптің үстіңгі қабатына ауысып жүрсе және жолдың шетіндегі жұмсақ құмда жүрген өте пайдалы болады. Әсіресе үй жағыдайында кілемде және еден бойымен жүру, одан кейін түкті рэзенке кілемшелердің бойымен жүру

Жалаң аяқ жүруді үдетсе оған қызығушылық іс-әрекеті барлық дене бұлшық еттерін дегі адам ағзасындағы қан айналымы жақсарып, мидың даму әрекеттері де жақсарады.