

SE PREMIKA! (KOLESJE NORDIJSKE HOJE V SLOVENIJI, KI SE VRTI ČETRTO LETO)

Darja Ažman, Združenje za nordijsko hojo (in rekreacijo) Slovenije, INWA nacionalni trener nordijske hoje; Fakulteta za šport – Katedra za športno rekreacijo in zdravje

KLJUČNE BESEDE: nordijska hoja, organiziranost, širitev, Slovenija

IZVLEČEK

Z nordijsko hojo (v nadaljevanju NH), ob dodatku posebnih palic intenzivirano različico običajne hoje, ki je tako znanstveno-raziskovalno argumentirana kot tudi podprta s strani industrije, se danes v svetu istoveti že na milijone ljudi. NH s svojimi številnimi pozitivnimi atributi in splošno dostopnostjo osvaja ljudi vsepovprek, zelo uspešno tudi športno najtežje 'ogovorljiv' del zasedene, gibalno neaktivne ali premalo aktivne populacije. Pričujoči prispevek se osredotoča predvsem na obdobje zadnjih dveh let – od prejšnjega kongresa športne rekreacije, ko je bila NH predstavljena kot dejavnost (tudi v obliki delavnice) ter njeni pozitivni učinki na najrazličnejše subpopulacije skozi prizmo nekaterih raziskav, do sedanjega, ko skušamo sežeti, kaj je bilo narejenega v praksi na področju širitve NH pri nas s strani tistih, ki delujemo v okviru Mednarodnega združenja za nordijsko hojo (International Nordic Walking Association).

Vse bolj živahno slovensko kolesje na tem področju, ki ga ta hip poganja približno 300 licenciranih t.i. INWA vodnikov NH (nekateri le z lastnim zgledom, mnogi kakopak z intenzivno promocijo in/ali poučevanjem in vodenjem drugih v svojih okoljih), upravlja pa ga vodstvo Združenja za nordijsko hojo (in rekreacijo) Slovenije (ZNHS), počasi in zgovorno potrjuje pravilnost pogledov in usmeritev tistih, ki smo v idejo NH verjeli prvi hip, in to »naglas«, »naravnost« in brez predsodkov. V prepričanju, da se NH ne da naučiti in še manj vzljubiti iz časopisnih člankov in teoretičnih polemiziranj, smo v zadnjih dveh letih intenzivno gradili mrežo vodnikov ter stopali med ljudi, bodisi med cehovsko ali društveno organizirane kroge bodisi med naključne za NH zainteresirane posameznike ali skupine. Počasi so se pričeli kazati rezultati tri- in-polletnih sistematičnih prizadevanj, ki so se začela spomladi leta 2003, ko je podjetje IntAct, tedanji slovenski partner INWA-e, v sodelovanju s predstavnikoma finskih podjetij Exel in Polar, izvedlo prvo predstavitev NH strokovni javnosti.

Ob vse bogatejših praktičnih izkušnjah se krepí prepričanje, kako veliko lahko ta 'mala in preprosta stvar' (NH) doprinese h kakovosti življenja posameznikov – tudi Slovencev. Ob tem pa narašča zavedanje, kako veliko je še vedno potrebno (in predvsem mogoče) postoriti v prihodnosti z organizacijsko-strateške plati.

UVOD

Če človek želi poskusiti nekaj novega, v našem primeru nordijsko hojo, mora na začetku prejeti zadosti kakovostno informacijo in zadosti močan vzgib, da se zainteresira in odloči za akcijo. Za slednjo se nekateri odločijo hitreje kot drugi, na primer tisti, ki govorijo vnaprej in na pamet, da je novost v resnici že zdavnaj poznana »novost« – češ da 'že leta in leta pri hoji (v gore) uporabljajo (pohodne) palice'. Kdor se vendarle opogumi in naredi prvi korak, torej se seznanj z NH po možnosti v obliki praktičnega preizkusa ter pod vodstvom strokovnjaka, v nadaljevanju praviloma hitro (nordijsko) »shodi«. Redki, ki primejo v roke preprost športni rekvizit – posebne palice za NH, namreč ob tem ostanejo »hladni«. Večinoma vsi najkasneje po nekajurnem učenju tehnike začutijo vsestransko učinkovitost ritmične »štirinožne« hoje in jo na tak ali drugačen način vključijo v svoj vsakdan. Z velikim užitkom gledamo najrazličnejše posameznike, ki jih je NH navdušila iz tega ali onega razloga, in prisluhnemo njihovim občutjem. Mnogi imajo različne zdravstvene okvare / težave in komaj verjamejo lastnim telesom, kako hitro in na prijeten način se jim je izboljšalo stanje. Starejši ljudje se čudijo, kako strumen lahko zopet postane njihov korak. Lepo je tudi spremljati vodnike, polne zagona, in jim po potrebi tudi stopiti na pomoč ob njihovih prvih 'nordijskih' izkušnjah pri delu z ljudmi. Posebno sladko pa je veselje ob reakcijah predhodno samooklicanih »poznavalcev« hoje s palicami (če jih naposled le primejo v roke), ki kasneje čestokrat postanejo najbolj glasni zagovorniki NH in uporabniki drugačnih, lahkih in ergonomsko oblikovanih palic; brez predsodkov odhajajo z njimi izpred domačega praga na vsakodnevno 'maršruto', uporabljajo pa jih tudi pri njihovem starem početju, hoji v gore, oziroma vsaj pri vzponih na tiste gorske cilje, kjer je večji del gibanja še mogoče izvajati v tehniki NH. Še in še bi lahko naštevali – sedaj torej že iz izkušenj na domačih tleh; vendarle pa NH pri nas še vedno ni obče poznana in množično izvajana športna entiteta. A vse več oprijemljivih dejstev podpira upravičeno upanje, da kaj kmalu bo.

Tako, kot je že marsikje v tujini. Na primer v njeni zibelki, na Finskem, kjer je danes, devet let po prvih promocijah, uveljavljeni nacionalni rekreativni šport – z njo se redno ukvarja 20 odstotkov prebivalcev. Ali v Nemčiji, kjer je zaradi koristnosti za zdravje priznana do te mere, da zdravstvene zavarovalnice odraslim državljanom povrnejo stroške osnovnega tečaja. Ali v Avstriji in Švici, kjer zunaj smučarske sezone verjetno težko najdemo turistični kraj, ki ne bi ponujal organiziranih oblik NH. Ali na Nizozemskem, kjer so denimo v letu 2005 prodali približno skoraj 30.000 parov palic za NH vodilnega proizvajalca Exel in kjer je v začetku tega leta prišlo na redni letni 4-dnevni licenčni seminar 180 vodnikov, ki aktivno, vsak v svojem okolju, delujejo v praksi...

Pri nas veliko ljudi še vedno ne ve, da tehnike NH ni mogoče izvajati s pohodnimi (planiskimi / treking) palicami (je pa možno iti na treking s palicami za NH) ter da NH v osnovi ni t.i. smučarska hoja s palicami za smučarski tek, ker so te palice predolge in tovrstna hoja običajno tudi ni hoja po ravnem, temveč naporni poskoki ali tek navkreber; čeravno ideja za NH vsekakor izvira iz smučarsko-tekaških krogov. Nadalje, moramo se sprijazniti, da se tudi za širjenjem NH – tako kot za vsem sodobnim športom in pravzaprav globalnim početjem človeštva – skriva industrija; a v tem primeru zagotovo ne le v dobrobit sebe, ampak k sreči tudi uporabnikov. In nazadnje, malo za šalo in malo zares, morajo nekateri, čeprav bi morda želeli drugače, uvideti, da je NH finska in ne slovenska pogruntavščina.

NEKAJ PODATKOV O SLOVENSКИH ZAČETKIH OD POMLADI 2003 DO JESENI 2004

Slovenski 'uvoznik' NH je Andrej Švent, ki je spomladi 2003 s podjetjem IntAct, tedanjim slovenskim partnerjem INWA-e, ter v sodelovanju s predstavnikoma finskih podjetij Exel (ki je prvo lansiralo na tržišče posebne palice za NH in je še vedno njihov vodilni proizvajalec) in Polar (ki s svojo vrhunsko tehnologijo, usmerjeno k optimizaciji vadbene obremenitve, podpira koncept NH) pripravil prvo javno predstavitev NH. Nanjo smo bili povabljeni številni predstavniki športne in medicinske stroke. Nekateri od navzočih smo intuitivno začutili, da »iz te moke še bo kruha«.

Jeseni istega leta je potekalo prvo licenčno usposabljanje v Sloveniji pod okriljem INWA-e (preko IntAct-a), pod vodstvom Andreja Šventa ter Finca Marka Kantaneve; slednji je idejni oče in najvplivnejši posrednik (t.i. 'internacionalni INWA trener NH') začetne širitve NH na Finskem in kasneje tudi zunaj njenih meja. Zopet smo se med zainteresiranimi in povabljenimi znašli tako zdravstveni kot športni delavci. Vsak je potem na svoj način prispeval k razvoju nove športne aktivnosti. Nekateri z več, drugi z manj zagona; nekateri so odšli, a prišli so in prihajajo novi; tretji, nikoli navzoči v 'INWA sredini', so že od samega začetka želeli ubrati povsem svojo pot... Večina tedaj prisotnih nas ohranja skupno vizijo in konstruktivno sodelovanje.

Princip umeščanja NH v nov prostor, kot je Slovenija, ni nič drugačen kot na Finskem ali kjerkoli drugje. Na začetku (in ta proces še zdaleč ni končan) je bilo treba predstavljati NH različnim krogom, v prvi vrsti strokovnim. Posebno naklonjenost in interes zanjo je že od vsega začetka kazala zdravstvena sfera, na čelu s CINDI Slovenija, ki se ukvarja s politiko zdravstvene preventive. Na splošno so se v letu 2004 odvijale posamezne praktične predstavitve NH. Med drugim na primer tudi vodstvu in prodajalcem verige Hervis, da bi znali bolje svetovati kupcem pri izbiri palic za NH, ki so jih takrat uvajali na prodajne police (žal tisti čas še ni bil zrel za širše povpraševanje po omenjenem artiklu).

NH se je v Sloveniji pričela uveljavljati razmeroma počasi in v posameznih razmeroma zaprtih okoljih. Denimo v bolnišnici Topolšica, ki je bila verjetno sploh med prvimi 'enotami', kjer je NH zaživela, pa čeprav med posebno skupino ljudi – srčno-žilnimi bolniki na bolnišnični rehabilitaciji. V zdravilišču Šmarješke Toplice je nastal prvi park namensko za NH označenih poti in kasneje tudi eden prvih opaznih regijskih centrov NH. Druga regija, ki se je pričela (še) vidneje razvijati, je Pomurje. V Moravskih toplicah je junija 2004 potekalo prvo usposabljanje za naziv 'INWA vodnik NH'. V Murski Soboti so v tem času pripravljali tudi projekt, pomemben za opazen razmah NH v tej regiji. V istem obdobju je Ministrstvo za zdravje odobrilo vseslovenski 15-mesečni projekt (teči je pričel septembra) v okviru razpisa programov varovanja in krepitev zdravja v Sloveniji za leti 2004/2005, ki naj bi prispeval k širitvi NH med Slovence nasploh, predvsem pa med zdravstveno že nekoliko oslABLJENO populacijo. Oba projekta, opisana v nadaljevanju, sta predstavljala nekakšno »popularizacijsko setev«, saj sta bila osredotočena na usposabljanje čim več vodnikov. Naj omenimo še prvo lastno usposabljanje za naziv 'INWA inštruktor NH' v Šmarjeških Toplicah, ki datira v oktober 2004, pod vodstvom A. Šventa, ki si je pred tem istega leta pridobil naziv 'nacionalni INWA trener NH' na mednarodnem usposabljanju.

OBDOBJE OD PREJŠNJEGA DO SEDANJEGA KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE

Osnovna naloga nacionalne organizacije za NH je **izgradnja** čim širše **baze vodnikov** in obenem vzpodbujanje teh kadrov k aktivnemu delu z drugimi. To je bil tudi osrednji cilj obeh zgoraj omenjenih projektov, s pomočjo katerih smo lani usposobili približno 160 vodnikov NH. Od prvih dveh tečajev junija 2004 (Mor. Toplice) in septembra 2004, ko je CINDI zorganiziral skupino zdravstvenih delavk, do današnjega dne, pa smo skupaj podelili že približno 300 vodniških diplom! Vsa licenčna usposabljanja do začetka letošnjega leta so potekala preko dotedanega slovenskega predstavnika INWA-e, podjetja IntAct. Od letos dalje pa potekajo preko **Združenja za nordijsko hojo** (in rekreacijo) **Slovenije**, okr. **ZNHS**. Nadejamo si, da jih bo kajkmalu priznala tudi država, saj so programi usposabljanja v sprejemnem postopku Strokovnega sveta RS za šport. Za usposabljanja strokovnih delavcev s področja NH z mednarodno uveljavljeno licenco sva pri nas sedaj dobro leto dni odgovorna dva t.i. 'INWA nacionalna trenerja NH' (A. Švent in Darja Ažman). Pa se ozrimo nazaj nekoliko bolj detajlno.

Skokovit korak v smislu številčnosti pri usposabljanju vodnikov se je zgodil v letu 2005, v veliki meri zaradi realizacije dveh že omenjenih projektov. Iz prvega, lokalnega projekta Pomurskega društva za boj proti raku, ki so ga sofinancirali Evropska unija iz Skupnega sklada za male projekte Madžarska/Slovenija, Agencija za regionalni razvoj RS in omenjeno društvo, je bilo financirano usposabljanje za približno 80 vodnikov. Ti so bili najrazličnejših izobrazbenih profilov, med njimi je bilo mogoče najti župane, nuno, župnika, šefa lokalne policije... in, zanimivo, le peščico športnih pedagogov. Eden od ciljev sicer vsebinsko širšega projekta je bil, skratka, s pomočjo NH povečati ozaveščenost prebivalcev obravnavane regije glede telesne dejavnosti. Drugi projekt pa je bil vseslovenski, vendar ciljno usmerjen v področje zdravstva, natančneje v osnovi k zdravstveno že nekoliko ogroženim ali 'načetim' skupinam prebivalstva. Sofinanciralo ga je Ministrstvo za zdravje kot enega od programov varovanja in krepitev zdravja v Republiki Sloveniji v letih 2004–2005. Omenjeno ministrstvo je s tem priznalo velik potencial NH pri aktivni skrbi za zdravje. Izvajalka projekta je bila Fakulteta za šport (Katedra za športno rekreacijo in zdravje) v sodelovanju z IntAct ter CINDI Slovenija; odgovorna strokovna nosilka sem bila D. Ažman. Z njegovo pomočjo smo usposobili nadaljnjih 80 vodnikov, ki so izkazali interes za ponujeno usposabljanje (močno prevladovale so ženske, ker so bile po izobrazbi večinoma fizioterapevtke in medicinske sestre). Večinoma delujejo v zdravstvenih domovih po Sloveniji in njihovih zdravstveno-vzgojnih centrih, kjer izvajajo različne zdravstveno preventivne delavnice, v katere sedaj skušajo vključiti tudi NH. Sklepamo, da se je oziroma se želi v praksi aktivirati slaba polovica vodnic iz opisanega projekta, saj se je vabilu ZNHS na neformalno srečanje junija letos (dobre pol leta po zanje končanem usposabljanju) odzvalo preko 30 vodnic. Na srečanju so mnoge že poročale o prvih izkušnjah z lastnim poučevanjem drugih, nekatere so bile sredi organizacijskih priprav, prav vse pa so prepričljivo izražale obilo pozitivne energije in osebni interes za lastno aktivno delo.

V lanskem letu se je odvilo še kar nekaj vodniških tečajev za neorganizirano prijavljene posameznike, letos en takšen. Skupaj smo v letošnjem letu do današnjega dne usposobili približno 80-90 novih vodnikov. Med njimi skupino zdravstvenih delavcev v okviru Zdravstvenega doma Maribor; skupino ljudi iz Tuhinjske doline in zaposlenih v termah Snovik, ki so pričeli vpeljevati NH v ponudbo term; skupino turističnih delavcev v okviru mednarodnega projekta 'Po zeleni vezi med Slovenijo in Avstrijo'; in slednjič, skupino večinoma zdravstvenih in športnih strokovnjakov v organizaciji Združenja slovenskih koronarnih klubov in društev, ki

vodijo organizirano športno vadbo za ljudi s srčno-žilnimi obolenji v svojih regijskih klubih / društvih in prav v tem obdobju že uspešno uvajajo NH kot enega izmed programov organizirane telesne dejavnosti.

Naj na tem mestu omenimo, da smo ponosni, ker smo septembra 2005 na Otočcu gostili strokovno srečanje na najvišji ravni – **svetovno letno konvencijo INWA-e**, na katero pride vodstvo INWA-e ter nacionalni predstavniki – (inter)nacionalni trenerji, nosilci razvoja NH iz številnih, večinoma evropskih držav.

V obdobju zadnjih dveh let smo NH intenzivno **predstavljali na najrazličnejših strokovnih srečanjih**, kongresih ipd., večinoma **v obliki predavanj in delavnic**. Če naštejemo nekatere – novembra 2004 na 5. kongresu športne rekreacije, v lanskem letu na 11. kongresu fizioterapevtov Slovenije, na 11. medicinskem duatlonu (zdravnikom), na sejmu Športfest, na kongresu European Network of Accademic Sport Services, na 18. posvetu športnih pedagogov Slovenije in na strokovnem posvetu OKS 'Šport starejših za danes in jutri'; letošnje leto se je začelo na Društvu Za Srce s predstavitvijo NH na rednem mesečnem predavanju za ljubljansko regijo, nadaljevalo pa s predavanji in delavnicami pri Slovenski vojski (za skupino častnikov na vojaškem štabnem šolanju v Poveljniško-štabni šoli v Poljčah), dalje, na kongresu Fitnes zveze Slovenije, na strokovnem srečanju slovenskih medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov, na kongresu Slovenskega združenja kardiologov ter na rednem letnem srečanju slovenskih tajnic. NH seveda podrobneje predstavljamo tudi študentom Fakultete za šport – tistim, ki usmerjajo predmet Športna rekreacija; drugi jo lahko spoznajo v obliki izbirnega modula pri predmetu Športna vzgoja.

Predstavitve NH na terenu so se odvijale (in se še vedno vse več) prav tako na različnih lokalnih ravneh v bivalnem okolju – po različnih športnih in drugih društvih, tu in tam v fitnes centrih, na 'hodalnih testih na 2 km', ki jih izvaja CINDI Slovenija. Ne smemo pozabiti niti uspešne predstavitve skandinavskim veleposlanikom v Sloveniji in drugim uslužbencem njihovih ambasad ter, končno, tudi učencem izbirnega predmeta šport za zdravje na Osnovni šoli Simona Jenka v Smledniku pod vodstvom športnega pedagoga in INWA inštruktorja NH Matjaža Ovseneka, ki je v zadnjem letu dni veliko prispeval k »prebujanju« škofjeloškega področja, kakor tudi nasploh k izvajanju usposabljanj s strani ZNHS.

Posebno poglavje pri popularizaciji NH je **pojavljanje v strokovni literaturi** in, kar je na neki način še pomembneje, **v sredstvih javnega obveščanja** za najširše kroge. Na ožjem področju strokovnih prispevkov so članki o NH objavljeni v zbornikih od večine zgoraj naštetih kongresov (v poglavju Literatura juh je navedenih le nekaj), omembe vredna sta tudi dva članka v reviji *Šport* (osnovna predstavitev NH – Kondrič, Furjan-Majdič in Švent, 2003; bolj poglobljena analiza NH kot koncepta in kot nove, prepoznavne športne zvrsti – Ažman in Švent, 2006).

Glede pojavljanja splošnih prispevkov v revijah in časopisih ocenjujemo, da jih je bilo v letu 2005 razmeroma malo (članki v obliki intervjuja v časopisih Dnevnik in Finance ter v reviji Anja). Nekoliko boljše je bilo letošnje leto (prispevek v Delu, še eden v Dnevniku, predstavitev NH s pomembnimi smernicami potencialnim kupcem pri nakupu palic v reviji Zveze potrošnikov Slovenije VIP, intervjuja M. Ovseneka / D. Ažman v lokalnih časopisih Ločanka / Kranjčanka..., bi pa se najbrž našlo še kaj še kje). Milo rečeno preseneča nas revija Polet, ki bi s svojim

množičnim bralskim zaledjem lahko izjemno veliko prispevala k razvoju NH pri nas (podobno, kot vzpodbuja kulturo teka), a je do pred kratkim ubrala zelo unikatno uredniško politiko izogibanja terminu 'nordijska hoja' oziroma enačenja NH s t.i. smučarsko hojo s palicami ipd.! S tem je med ljudi najbrž vnesla nemalo zmede. Verjamemo pa, da počasi uvideva potrebo po dvigu glave iz peska ter postavitvi stvari in terminologije na pravo mesto.

Ocenjujemo, da je bilo doslej še precej premalo pojavljanja na radiu in televiziji. Edina kratka minutaža je bila NH namenjena septembra 2005, ko je bilo s pomočjo Uršule Majcen v oddaji »ZDAJ« na TV Slovenija II govora o NH nasploh ter v povezavi z zgoraj omenjeno letno INWA konvencijo na Otočcu.

Pri vsebinsko-kronološkem pregledu smo zagotovo še kaj izpustili in bili bi krivični, če bi dejali, da smo s tem na kratko strnili vsa prizadevanja v 'slovenskem kolesju NH'. Zagotovo pa smo zajeli glavnino in je iz napisanega moč razbrati, da kolesje postaja vse živahnejše in da gre vztrajno v smer, ki smo jo načrtali. Upamo, da bodo rezultati minulih in bodočih prizadevanj nekega dne vidni tudi kot goli odstotkovni statistični podatek v eni od bodočih študij slovenskega javnega mnenja – da bo NH med Slovenci nova kategorija v nizu izbranih športnih zvrsti.

ZA ZAKLJUČEK – KAKO IN KAM NAPREJ

Če smo doslej uspeli najbolje 'zdramiti' medicinsko sfero, moramo NH karseda sistematično širiti še naprej. Denimo med starejše ljudi preko številnih društev upokojencev, kjer NH ne bi bilo težko dodati med programe vodene rekreacije. Ali še v veliko večji meri kot doslej v turistične centre (smučarska središča izven sezone, zdravilišča, turistične kmetije...). Izredno 'nepokrito' in obenem veliko področje je šolstvo! Idealno bi bilo, če bi npr. vsaka osnovna šola posedovala manjši komplet palic in bi imela enega od učiteljev (najbolje športnih pedagogov) ustrezno usposobljenega za NH, da bi se z njo seznanil vsak slovenski osnovnošolec. Na koncu je najbrž najbolj pomembno, da za NH zainteresiramo čim več »ljudi z ulice« in jo tako ali drugače ponudimo na čim več krajih v bivalnem in delavnem okolju. Danes, s skoraj 300 vodniki, izmed katerih se številni želijo zares aktivno angažirati pri posredovanju ideje NH drugim, smo vse bližje nastajajoči slovenski mreži regijskih centrov NH. K temu naj bi pripomogla tudi spletna stran, ki jo pripravljamo na ZNHS (www.nordijskahoja.si). Na njej naj ne bi bile le različne splošne informacije o NH in povezave do drugih sorodnih spletnih strani, ampak predvsem kontakti do vodnikov iz vse Slovenije, na katere se bodo potencialni zainteresirani lahko obrnili, če bodo želeli spoznati NH pod strokovnim vodstvom oziroma v nadaljevanju morda redno vaditi na tak način.

Kreuzriegler, Gollner in Fichtner (2002), osrednji stebri nemško-avstrijske od industrije neodvisne organizacije Nordic Walking Organisation, pišejo, da je NH kot vadba vzdržljivosti, moči in koordinacije, prepletena z doživetjem narave, 'preprosto genialen in genialno preprost šport'. Obenem so trdno prepričani, da vse razsežnosti NH še zdaleč niso izkoriščene. Dodajamo, da za dežele, kot je Slovenija, to velja le še toliko bolj. NH lahko prodre v vse pore koncepta zdravega oziroma aktivnega življenjskega sloga. S svojo blago naravnostjo, ki se lahko preoblikuje tudi v 'ostrejšo', bolj 'športno' različico ali na drugi strani v milejšo, terapevtsko-

rehabilitacijsko, nagovarja najširši del populacije. Kljub temu, da imamo že kaj pokazati, je dela še ogromno, usmeritve pa jasne.

LITERATURA

1. Ažman, D. (2006). Nordijska hoja – nova kultura hoje. V: B. Sila (ur.): Zbornik IV. Kongresa Fitnes zveze Slovenije, LJ, marec 2006 (str. 33-38).
2. Ažman, D. (2006). Nordijska hoja – vsak korak šteje. *VIP* (4): -.
3. Ažman, D., Poles, J. (2004). Pregled znanstvenih raziskav o nordijski hoji. V: H. Berčič (ur.): *Zbornik 5. kongresa športne rekreacije*, Laško, 26. in 27. november 2004 (str. 123–129).
4. Ažman, D., Švent, A. (2006). Nordijska hoja – »eppur si muove« (in vendar se premika). *Šport* 54 (1): 11-20.
5. Ažman, D., Švent, A. (2006). Nordijska hoja – nova kultura vsakdanje hoje. V: Kvas & Mikuš (ur.): *Varovanje zdravja – prehrana, telesna dejavnost in pozitivna samopodoba* (XVII. Strokovno srečanje med. sester in zdr. tehnikov...), Radenci, junij 2006 (str. 35-42).
6. Kantaneva, M. (2005). *Nordic walking – das Original*. Aachen: Meyer & Meyer.
7. Kondrič, M., Furjan-Majdič, G., Švent, A. (2003). Nordijska hoja na sončni strani Alp. *Šport* 51 (3): 17-19.
8. Kreuzriegler, F., Gollner, E., Fichtner, H. (2002). *Das ist nordic walking*. München-Jena: Urban & Fischer.
9. Poles, J. (2006). Nordijska hoja pri srčnih bolnikih. V: Kvas & Mikuš (ur.): *Varovanje zdravja – prehrana, telesna dejavnost in pozitivna samopodoba* (XVII. Strokovno srečanje med. sester in zdr. tehnikov...), Radenci, junij 2006 (str. 43-50).

PRILOGA – OSEBNA PRIČEVANJA

Izkušnje nekajletnega praktika

Globoko sem verjel v idejo nordijske hoje že ob prvi seznanitvi z njo. Kot eden prvih INWA vodnikov (in kasneje inštruktorjev) v Sloveniji sem to obliko hoje zelo kmalu začel širiti med Ljubljance. Izkušnje z njo so zame in za preko dvesto tečajnikov, katerim sem poskušal podati osnovna znanja o tehniki nordijske hoje ter jih večinoma tudi spodbudil k nakupu ustreznih palic in rednemu ukvarjanju z njo, zelo pozitivne. Ljudem sem uspel spremeniti poglede na uporabo palic pri hoji iz neaktivnega v aktivni način, posebno pri starejši populaciji, pri mlajših pa povečal zanimanje za uporabo palic za zmanjšanje telesne teže in oblikovanje telesa. NW je »cool«, pravijo.

Jure Adrinek, trener fitnesa, INWA inštruktor NH, maser

(september 2006)

Poročilo o uporabi NH na Ortopedski kliniki v Ljubljani – ambulantna fizioterapija

Pri rehabilitaciji ortopedskih in travmatoloških bolnikov uporabljamo poleg fizioterapevtskih metod in tehnik tudi palice za NH, kar se je izkazalo za zelo dobro in učinkovito spremljevalno fizioterapevtsko obravnavo.

Pri bolnikih s poškodbo ali obolenjih ramenskega obroča, kjer sta v ramenskem sklepu prisotna bolečina in omejeno gibanje, se z NH hitreje vzpostavi pravilno gibanje ramenskega obroča. Pri bolnikih z bolečinami v križu in spazmom hrbtnih mišic se z NH zmanjša bolečina. Pri bolnikih s poškodbo spodnjega uda – kolka, kolena ali skočnega sklepa, kjer je moten vzorec hoje zaradi bolečine, atrofije mišic in uporabe bergel, se z NH ponovno vzpostavi pravilen vzorec in ritem hoje.

V splošnem bolniki s palicami za NH lažje in hitreje vzpostavijo pravilno držo, dinamiko in ritem telesa..., glede na obolenje ali poškodbe. Fizioterapevti na Ortopedski kliniki, skratka, menimo, da je izvajanje NH pomemben korak k uspešni rehabilitaciji.

Vesna Grizold, dipl. fizioterapevtka, vodja fizioterapije na Ort. kliniki

(september 2005)

Začetki vpeljevanja NH v zdravstveno-vzgojne delavnice v Zdravstvenem domu Center na Metelkovi 9 v Ljubljani

V sklopu delavnic zdravo hujšanje se mi je porodila ideja, da organiziramo telesno dejavnost skozi nordijsko hojo. Začele so se priprave, tako z mojim izobraževanjem, nakupom palic, navodili za ustrezno opremo (udobna oblačila) in nastopil je končno pričakovani dan, da se dobimo v Tivoliju.

V meni so se porajali dvomi, ali bo odziv, kdo bo sploh prišel, kaj pričakujejo, kako bo „stvar“ sploh tekla, ali imam sama sploh dovolj znanja, kako podajati navodila, bodo razumeli,....

Toda – odziv je bil fantastičen! Prvič mi je priskočil na pomoč Matjaž. Jaz sem samo bolj opazovala in pozdravljala ljudi. Bila sem polna adrenalina, napeta. Čez 15 minut pa smo že hodili. Sama nisem verjela svojim očem!

Sedaj se dobivamo redno, vsak ponedeljek in Tivoli je že NAŠ! V skupino je vključenih 38 udeležencev. Nekaj jih hodi že čisto samostojno. Navdušenost še vedno narašča in vsi smo visoko motivirani.

Torej, kaj lahko storimo zase? Ja, gremo se hojo, pa ne katerokoli, ampak NORDIJSKO HOJO!

Alenka Slapšak, dipl.med. sestra, INWA vodnica NH

(Ljubljana, sept. 2006)

Delovanje bivše reprezentantke v teku na smučeh v ŠD Preska pri Medvodah

Kot nekdanja vrhunska tekačica na smučeh sem se z idejnimi zametki Nordijske hoje srečala že v času vsakoletnih intenzivnih priprav na zimsko sezono, le da je to naš takratni finski trener imenoval WWP (walking with poles) in smo uporabljali lastne tekaške palice. Najbolj je pohvalil tistega, ki je strmine premagoval čimbolj "po rokah".

Danes se kot INWA vodnica zavedam pozitivnega delovanja osnovne oblike NH za najširši krog populacije, torej hoje s posebej prilagojenimi in krajšimi palicami, na enostavnejših terenih in pri manjši intenzivnosti. Kot tako jo priporočam vsem, ki cenijo zdrav način življenja in si želijo svoje psihofizične sposobnosti ohraniti na čim višji ravni.

Ines Hižar, prof. šp. vzg., INWA vodnica NH

(avgust 2006)

NH v Društvu bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Poleg tiste »klasične« vadbe, ki smo jo izvajali z Društvom v Ljubljani, sem želela vpeljati še nekaj svežega in izvedljivega skozi celo leto. Tako kot v telovadnici, so se tudi tu pojavljala vprašanja in dvomi. Izgovori so bili slabi gležnji, srčne bolezni, sladkorna bolezen, občutljivost na mraz, strah pred padci, zvini in zlomi. Niso se obnesli, naše palice so jih odgnale stran.

Nordijska hoja nam je vlila zaupanje, da ne bomo padle, s palicami smo celo pridobile pri občutku za ravnotežje, naš korak je postal daljši in bolj siguren, ter si ojačale mišice hrbta, vratu in rok, s čimer smo pridobile še na lepši in bolj zdravi drži. In tako smo za par uric na teden pozabile na naše vsakodnevne težave.

Začele smo z decembrom, nadaljevale skozi mraz ter se ga postopoma znebile in priklicale sonce, zaključile pa smo v vročem poletju. Od začetne hoje po ravnem in precej kratkih razdalj, smo na koncu obvladale že klanec in dosti daljši čas hoje. Sedaj komaj čakamo na ponovno snidenje z nadaljevanjem nabiranja kondicije, moči in dobre volje na svežem zraku.

Obilo poguma, užitkov in lepega vremena tudi vam!

Suzana Savič, absolventka študija fizioterapije na
Visoki šoli za zdravstvo v Ljubljani, INWA vodnica NH

(junij 2006)

NH – še kako dragocena tudi za srčno-žilne paciente

Na Zvezi koronarnih društev in klubov Slovenije smo se odločili, da bomo poleg redne dvakrat tedenske enourne vadbe, prilagojene potrebam koronarnih bolnikov, v vseh 12 društvih širom Slovenije organizirali skupine za NH. Vsa društva imajo že usposobljene vodnike NH. Smo v fazi uvajanja tehnike hoje; odziv članstva je zelo dober.

NH ima čudežno moč. Ko jo poizkusiš, se ji ne moreš več upreti. Sproščeno gibanje v naravi vrača samozavest in zaupanje v lastne moči. Z NH sem vstopila v nek drugi svet! Prepričala sem se, da z gibanjem v mejah dovoljene obremenitve zmorem več kot sem menila, da

je normalno in možno za mojo starost in bolezen (stara sem 77 let in 26 let mineva od prebolelega srčnega infarkta).

Aleksandra Gorjup, predsednica Zveze koronarnih društev in klubov Slovenije (sept. 2006)

NH – preprosto za vsakogar, ki je sposoben stati na nogah, ne glede na njegovo/njeno telesno/zdravstveno stanje

Le, če zaupaš in verjameš v dejavnost, katero počneš, jo lahko uspešno širiš med ljudi. Zaupam v nordijsko hojo in njene pozitivne vplive na človeka. To sem začutil v zadnjih dveh letih, odkar sem jo sam spoznal in se jo trudim približati ljudem najrazličnejših starosti, kondicijske pripravljenosti in bolezenske simptomatike. O NH imajo podobno mnenje tako učenci v osnovni šoli, vrhunski športniki, rekreativci, koronarni bolniki, ljudje, ki prvič ali po dolgem času poskušajo nekaj napraviti za svoje telo..., namreč, da je NH primerna dejavnost prav zanje, ker vsakomur omogoča, da zadovolji potrebo po gibanju na sebi primerni ravni. To je tudi moje mnenje, ki temelji na vse več izkušnjah, saj je ljudi, ki bi se radi naučili PRAVILNE tehnike nordijske hoje, vedno več.

Matjaž Ovsenek, prof. šp. vzg.; INWA inštruktor NH (sept. 2006)