

Konica mora biti pod kotom, ki zagotavlja možnost dobrega in varnega odziva od palice, ki je bistveni element koraka.

Edini proizvajalec, ki je leta 1997 verjel v to obliko izjemno koristne hoje za zdravje, je bil finski Exel, največji svetovni proizvajalec smučarskih palic. Podprl je gibanje »Nordic Walking« s tehnologijo in edukacijskimi koncepti, se pridružil svetovni organizaciji za nordijsko hojo in še danes velja za vodilnega na področju raziskav, tehnološkega razvoja in kvalitete palic za nordijsko hojo.

Ko prsti objamejo ročaj palice in te ob hoji postanejo del človeka, se kaj hitro prelevimo v štirinožca. Preko ramenskega obroča in rok prenašamo del telesne teže na palice. Ob tem pomembno razbremenimo hrbtenico, kolke in kolena. Poleg tega ob gibanju aktiviramo vse mišice telesa. Mišice prsnega koša so ob takšni hoji bistveno aktivnejše, prav tako tudi mišice ramenskih obročev in zgornjih okončin. Telesni trening je tako celovitejši, hoja pa veliko bolj učinkovita varna. Z uporabo palic postane hoja tudi hitrejša in enostavnejša.

Učinkovite nordijske hoje se je mogoče naučiti dokaj hitro; seveda lažje, če imamo dobro telesno koordinacijo.

Opozorilo: če ne hodimo pravilno, se lahko s palicami celo poškodujemo! Zato se je dobro udeležiti prikazov in tečajev, ki jih v Sloveniji organizira mednarodna organizacija za nordij-

ske hoje – INWA (International Nordic Walking Association) preko izkušenih inštruktorjev in trenerjev v okviru inštitucije Intact (www.intact.si).

Če smo se s palicami srečali prvič, se jih nikar ne ustrašimo. Roko vtaknemo skozi jermenčke, s prsti krepko objamemo ročaj, roke pa spustimo ob telesu. Počasi pričnemo z običajno normalno hojo, palice pa vlečemo za sabo. Z rokami pričnemo nihati kot pri običajni hoji. Hitrost hoje pospešujemo, z rokami pa nihamo vse intenzivnejše - do takšne višine, da lahko palice brez težav započimo v podlago. Če hodimo po asfaltu, bomo na jekleno konico palic natakneli gumijaste ščitnike, da se tresljaji ne bodo nevarno togo prenašali v zapestje, komolce in ramena. Da bi izboljšali telesno zmogljivost, moramo hoditi s primerno hitrostjo okrog 30 minut, ob tem pa naj frekvenca srčnega utripa ne preseže 70 do 80 % lastne maksimalne frekvenca. Ob hoji zapomnimo pravilo: hodimo tako hitro, da se bomo med hojo še lahko pogovarjali!!!

Če želimo opraviti intenzivnejši trening, poskusimo hoditi v hrib. Palice v ritmu hoje zapikamo v podlago ter se od njih tudi intenzivno odganjamo. Vložek energije je nedvomno večji. Po naklonu bomo hodili gor in dol – 30 minut brez počitka. Ob pretiravanju bomo morda naslednji dan čutili neprijetne bolečine v ramenskem obroču, predvsem pa v mišicah nadlahti (iztego-

valki). Navkreber lahko hodimo tudi intenzivno hitro ter ob tem uporabljamo palice, hojo navzdol pa uporabimo bodisi za sprostitve, bodisi za vadbo s posebno NW tehniko.

Izberemo lahko še tehniko širokih korakov, ko v hrib intenzivno hitro korakamo, navzdol pa tečemo. Ob takšnem načinu vaj, moramo po hoji opraviti še vaje raztezanja, da ne bomo imeli naslednji dan bolečih in težkih nog.

Če je le mogoče, izberimo hojo po peščenih gozdnih poteh, ob potokih in jezerih, saj se bomo tako tudi duševno sprostiti. Po hoji se stuširajmo in preglejmo kožo, da bomo lahko še pravi čas odstranili morebitne klope. Izogibajmo se direktnega sonca. Vsaj eno uro pred hojo ne uživajmo večjih obrokov hrane.

POSEBNI UČINKI NORDIJSKE HOJE

- > Nordijska hoja poveča učinek navadne hoje, saj se pri rednem izvajanju NH poveča poraba energije za 20 odstotkov (največji porast v raziskavah tudi 46 %!).
- > Izzove se večja mišično-skeletna aktivnost.
- > Srčni utrip med vadbo je višji za 10 do 20 utripov/min; za okrog 13 % večji kot pri običajni hoji.
- > Izboljša in ohranja aerobno zmogljivost posameznika.
- > Izboljša in ohranja mišično-skeletno funkcijo celotnega,

predvsem zgornjega dela telesa (npr. iztegovalke in upogibalke komolcev, mišice ramen, velika prsna mišica in hrbtne mišičje).

- > Primerna za posameznike z degenerativnimi obolenji sklepov in hrbtenice ter prekomerno težke osebe, ker jih med drugim razbremeni vpliv lastne telesne teže na sklepe in kolena (26 % manjša obremenitev kolen).
- > Poveča se mobilnost hrbtenice.
- > Poveča se funkcionalna sposobnost starostnikov in ljudi po poškodbah.
- > Učinkovita je pri rehabilitaciji srčnih bolnikov.
- > Predstavlja idealno obliko telesne vadbe za prekomerno težke ljudi, saj je energetska poraba 20-25 % višja; 1,5-2 kcal/min več.
- > Pomaga pri lajšanju bolečin v vratu in ramenih, ker pravilna tehnika hoje s palicami sprošča napetost v omenjenih mišicah.
- > Povečuje lateralno gibljivost vratu in hrbtenice.
- > Poraba kisika je večja za 4,5-5,5 ml/kg/min.
- > Pozitivno vpliva na razpoloženje..
- > Občuti se manj naporno kot pa je resnična obremenitev.

V Sloveniji vodi aktivnosti v zvezi z nordijsko hojo IntAct Akademijska v sodelovanju z Združenjem za nordijsko hojo in rekreacijo Slovenije, v sklopu svetovne zveze INWA (International Nordic Walking Association). Lahko se prijavite za ure demonstracije, morda želite hoditi z vodnikom ali inštruktorjem NH nekaj tednov po 1-2x/teden? Mogoče vas zanima in se čutite sposobni za opravljanje tečaja in izpita za INWA vodnika? O vsem tem dobite ustrezne informacije na info@intact-group.com ali na številkah 01/5446-640 ter 031/684 617.



IntAct
academy

exel

