

# Nordijska hoja (org. Nordic Walking-NW)

## Oblika rekreacije

Hoja je najbolj običajen in fiziološki način gibanja telesa. Vsi hodci, ne odvisno od naše starosti in telesne pripravljenosti bomo z redno hojo ohranjali in krepili svoje zdravje. Sama odločitev za hojo ne zahteva velikih investicij. Pojavlja pa se vprašanje, ali hoditi s palicami ali brez? Če je odločitev hoja s palicami, oziroma nordijska hoja, potem potrebujemo ustrezno, udobno obuvalo, zračno obleko, palici, voljo in čas, ter vodnika oziroma strokovnjaka, ki bi nas naučil principov takšne hoje.

### Zgodovina nordijske hoje

Zibelka te oblike hoje je Finska, kjer se je v današnji obliki pričela razvijati leta 1996. Navdih zanj so dali poletni treningi smučarjev tekačev. V novi obliki pa je iz naporenega vrhunškega športa za peščico športnikov, prešla med običajne ljudi, ki ima širom po Evropi in tudi že pri nas zveste privrženca.

### Kaj je nordijska hoja

To je posebna oblika hoje s palicami, pri kateri ohranjamo naraven vzorec hoje. Obremenjeni zgornji del telesa, tako da so aktivne skoraj vse telesne mišice. Gibanje rok s posebno oblikovanimi palicami je takšno, kot pri hoji brez – recipročno, le korak je nekoliko daljši.

Nordijska hoja aktivira ter skrbi za moč in vzdržljivost mišic vratu, ramen, rok, prsnih, trebušnih, zadnjičnih, stegenkih in mečnih mišic, ter za močnejšo kostno strukturo.

### Je primerna:

- za vse, ki bi se radi več gibal
- za tiste, ki so šport že vrsto let zanemarjali in si ne upajo v kakšno športno društvo ali fitness studio
- za vse, ki bi se radi ukvarjali s kakšnim vzdržljivostnim športom
- za športnike kot dodaten kondicijski trening
- za vse s preveliko telesno težo
- za rekovalescente
- za blažitev bolečin v predelu hrbta, ramen, zatilja, saj učinkovito sprošča napetosti in krepi mišice in nenazadnje
- za vse, ki bi radi izboljšali svoje splošno počutje

Poleg že naštetega pa izsledki znanstvenih raziskav (športno medicinski arhiv INWA) povedo, da je pri nordijski hoji v primerjavi z običajno

- srčna frekvenca višja do 20 udarcev na minuto
- kalorična poraba v telesu višja za 20-40%
- za 25% manjša obremenitev skočnega, kolenskega in kolčnega sklepa ter malih sklepov hrbtenice in jih tako varuje pred obrabo
- izboljša vzdržljivost mišic rok in ramenskega obroča
- izdatneje učvrsti zadnjične in mišice nog, trebušne in hrbtne mišice

Primerna je za starejše ljudi in za vse, ki že imajo določene zdravstvene težave (bolečine v hrbtenici, vratu, križu, bolezn srca in ožilja, sladkorno bolezen, osteoporozo, artroze sklepov, kronično obstruktivno pljučno bolezen...). Ob vsem tem pa nudi še užitke in zabavo v naravi, ter socializacijo udeležencem.

### **Kje izvajamo nordijsko hojo**

Izvajamo jo vsepovsod. Lahko pričnemo kar na domačem pragu in se podamo na pločnike ali asfaltne poti v urbanem naselju, nepopisne užitke pa nam nudi neokrnjena narava (poljske in gozdne poti, travniki), kjer palico lahko uporabimo dokler pot ne postane preveč skalnata in strma.

### **Kakšna mora biti palica za NW**

#### Dobra palica je:

- iz kompozitnega materiala (iz steklenih vlaken in karbona)
- lahka, čvrsta, vzdržljiva
- ublaži treslaje, ne utruja sklepov
- ima ergonomsko oblikovan ročaj s prilegajočim paščkom za roke
- telo palice ni deljeno (ni teleskopska)
- z jekleno konico pod kotom na koncu in snemljivim gumjastim nastavkom

Pomembna pa je tudi dolžina palice, ki mora ob postavitvi pravokotno na podlago tvoriti v komolcu kot  $90^\circ$ .

### **Kaj nordijska hoja ni**

- ni hoja z neaktivno uporabo palic
- ni hoja z nenaravnimi gibi
- ni hoja z zakrčenim držanjem palic
- ni planinarjenje s planinskimi palicami
- ni hoja s palicami za smučarski tek oziroma ni smučarska hoja s palicami
- ni hoja s katerimi koli palicami in ne na kakršen koli način