



NORDIJSKA HOJA

Hoja s palicami ali brez - je to sploh še vprašanje?

Hoja je najstarejša, naravna in najpreprostejša oblika človeškega gibanja in vsestranska oblika telesne dejavnosti in vadbe. Ni povezana z velikimi stroški in ni namenjena le izbrancem. Enako dobro služi vsem starostnim skupinam, telesno dobro ali slabo pripravljenim ljudem. Prilagoditi jo je možno za trening športnikom, pa tudi posameznikom z zdravstvenimi težavami.

V telesu izzove množico zdravnih učinkov, ki varujejo in krepijo zdravje v najširšem pomenu besede (telesno, duševno in socialno zdravje). Med drugim hoja izboljša delovanje srca, pljuč, mišic, sklepov, krvnega obtoka, zmerno znižuje krvni tlak, znižuje slab in zvišuje zaščitni holesterol, pripomore k boljši urejenosti sladkorja v krvi, ohranja zdrave kosti, pomaga pri vzdrževanju primerne telesne teže, izboljša telesno zmogljivost. Sprošča napetost, blaži učinke stresa, krepi pozitivno samopodobo, samozavest, pripomore k manjši pojavnosti znakov depresije, ki v tem stoletju postaja eden od vzrokov slabše kvalitete življenja, invalidnosti ali celo prezgodnje smrti. Znanstvene raziskave potrjujejo, da redna telesna dejavnost zmanjšuje tveganje za nekatere vrste raka. Manjša je zboleznost za rakom debelega črevesa in karcinomom endometrija pri ženskah, za karcinomom dojke in prostate. Hoja omogoča tudi prijetna druženja, upočasnjuje staranje in izboljšuje kvaliteto življenja.

Uporaba palic pri hoji pravzaprav ni neka novost. Človek je že od nekdaj pri hoji uporabljal palico in si z njo pomagal, si olajšal hojo. Na sprehodu si je pohodnik rad odrezal leskovo palico za oporo. Kmetom in pastirjem ni služila le za pašo živine, uporabna je bila tudi za hojo.

Kaj pa nordijska hoja? Že ime nordijska pove, da je tehnika prišla k nam iz nordijskih, skandinavskih dežel. Na Finskem so smučarski tekači pričeli prvi uporabljati palice za tako imenovane suhe treninge, ki so počasi prerasli v rekreativno dejavnost širših množic. Navajajo, da se danes z nordijsko hojo po svetu redno ukvarja okoli 6 milj. ljudi.

Nordijska hoja je naravna, aktivna oblika hoje pri kateri uporabljamo lahke, ergonomsko oblikovane palice, primerne dolžine. Palice so narejene iz mešanice karbonskih in steklenih vlaken. Ti lahki materiali in visoko težišče palice so prijazni sklepom. Blažijo tresljaje, ki bi lahko poškodovali sklepe, hkrati pa materiali dajejo palici trdnost, prožnost in vzdržljivost. Ročaj palice je ergonomične oblike, omogoča rahel

prijem, oblika jermenčka pa dopušča normalno kroženje krvi. Močna, jeklena konica postavljena pod kotom, ki se ugrezne v podlago, onemogoča zdrs palice. Za hojo po asfaltu uporabljamo snemljiv gumijast nastavek. Pomembna je tudi dolžina palic. Pravilno dolžino palice najpreprosteje določimo tako, da postavimo palico ob telesu pravokotno na podlago, kot v komolcu (med nadlaktjo, ki je ob telesu in podlaktjo) je 100 stopinj.

Izvajamo jo praviloma na manj zahtevnem, bolj ravnem, ali rahlo valovitem terenu. Z uporabo palic želimo povečati učinkovitost običajne hoje brez palic. V prvi vrsti gre torej za večjo obremenitev mišic, hkrati pa posledično seveda razbremenimo tudi sklepe. Predvsem so, mnogo bolj kot pri hoji brez palic, aktivne mišice trupa, ramenskega obroča in rok. Poraba kalorij je za 25 – 30 % večja kot pri običajni hoji, kar je koristno pri hujšanju in/ali vzdrževanju primerne telesne teže. Večja je tudi poraba kisika in frekvenca srčnega utripa. Hoja je hitrejša ob subjektivno enakem oz. celo manjšem občutku napora! Ugodno deluje na srčno žilni in dihalni sistem. Povečuje gibljivost, vzdržljivost in koordinacijo gibov. Blagodejno vpliva na gibljivost hrbtenice. Krepi male mišice ob hrbtenici, drža postaja bolj pokončna. Hkrati za 25 – 30% razbremeni sklepe hrbtenice predvsem pa kolčni, kolenski in skočni sklep.

Nordijska hoja je torej učinkovitejša, zdrava in bolj varna od običajne hoje. Potrebujemo le primerno opremo – predvsem obutev in ustrezne palice, ter seveda nekaj znanja. Osnov oziroma tehnike gibanja se lahko naučimo s pomočjo inštruktorjev.

V tem duhu se je DMSBZT Gorenjske odločilo, da za svoje članice in člane organizira tečaj nordijske hoje. Prvič se nas je 20 članic zbralo 17. septembra ob hipodromu protokolarnega objekta na Brdu pri Kranju. Lepo sončno popoldne je bilo kot nalašč za sprostitev v naravi po napornem delovnem dnevu.

Najprej nam je inštruktorica Erika predstavila značilnosti hoje po nordijsko. Poleg vseh pozitivnih učinkov hoje na organizem in zdravje, nam je bil najbolj vabljev podatek, da je poraba kalorij z manj truda za 30% večja, kot pri normalni hoji. Kot je potrebno pred vsako aktivnostjo, smo se najprej ogrele, zatem je vsaka udeleženka dobila palice, ki so ustrezale njeni velikosti. Nastavitev dolžine jermenčkov in namestitvev le teh na zapestje nam je vzelo kar nekaj časa. Sledile so še inštrukcije, kako prijeti palico, kakšen je odziv od palice, ritem gibanja rok in nog, koordinacija gibov, drža telesa in že smo se podale na 10 km dolgo pot okrog protokolarnega objekta na Brdu pri Kranju. Sprva smo imele kar nekaj težav, kako uskladiti vse potrebne elemente nordijske hoje, po kakšnem kilometru hoje pa smo bile v večini že zelo usklajene. Seveda nas je vseskozi spremljalo budno oko inštruktorice Erike, ki nam je potrpežljivo delila nasvete, pa tudi s pohvalami in spodbudami ni skoparila.

Ko nam je nordijska hoja postala avtomatizem in ni bilo več potrebno misliti na ritem gibanja rok in nog ter na koordinacijo gibov, smo lahko tudi sproščeno poklepetale in se posvetile občudovanju čudovite narave.

Med prijetnim druženjem nam je pot hitro minila. Že v mraku smo prispele na cilj naše 10 km dolge krožne poti, nekatere hitreje, druge bolj počasi, nekatere bolj, druge manj utrujene, a vse navdušene nad lahkotnostjo hoje s palicami in prijetnim druženjem v naravi. Dogovorile smo se, da se čez teden dni zopet dobimo na istem mestu.

Drugi tečaj nordijske hoje je DMSBZT Gorenjske organiziralo na Bledu 15. oktobra, kjer se nas je pred Festivalno dvorano zbralo 13 članic. V čudovitem sončnem, a hladnem jesenskem popoldnevu ter v prekrasnem okolju s pogledom na Blejsko jezero, Blejski otok in Blejski grad ter Karavanke, smo se podale na 6 km dolgo pot okrog jezera. Tudi tokrat je tečaj vodila inštruktorica Erika.

Udeleženke tečajev smo bile nad nordijsko hojo navdušene. Hoja s palicami je enkratna oblika rekreacije, ki je primerna za vsakogar in predstavlja čudovit stik z naravo, prijetno druženje ter sprostitev za dušo in telo. Tečaj nordijske hoje bomo ponovno organizirali v spomladanskem času. Do takrat pa udeleženke tečajev palice v roke, primeren teren in pot pod noge. Za vse tiste, ki še ne znate hoditi s palicami po nordijsko, pa velja povabilo na tečaj nordijske hoje spomladi.

Erika Povšnar, Judita Slak