

**Akcija Anje  
in Aktivite**



Tekst: TINA PUSTOVRH,  
prof. šp. vzg.  
(novinarka Lepe & zdrave)  
Foto: ARHIV AKTIVITE

# VSE SKRIVNOSTI NORDIJSKE HOJE

Zadnje čase v naravi zelo pogosto opažamo sprehajalce s palicami. Eni so sami, drugi klepetajo v družbi, a vsi imajo isti cilj - živeti zdravo tudi z vse popularnejšo nordijsko hojo, ki je zasvojila že marsikoga, ki se je prej športu na daleč izogibal ali ki je zaradi poškodb nad športom že skoraj obupal.

**M**ed njimi pa so se že znašle tudi naše tri kandidatke iz akcije studia Aktivita, revije Anja in portala Njena.si, Nina, Barbara in Karmen. To izkušnjo so že nestrpnno pričakovale, kajti nagajivo vreme aprila in maja jim ni bilo naklonjeno, zato so morale s šolo nordijske hoje počakati skoraj vse do konca maja. A splačalo se je.

Že ko jih je trener Igor začel učiti prvih osnovnih gibov, so se na njihovih obrazih pokazali nasmeški in zadovoljstvo. »To je to!« so vzklikale vsaka zase. Čeprav je do osvojitve pravilne tehnike še daleč, že priznavajo, da je vadba iz treninga v trening lažja in zanimivejša. »Več ko znamo, večjo voljo imamo.« Logično, mar ne?

## Nordijska hoja

Nordijska hoja je vzdržljivo-stna vadba, s katero porabimo tudi do 40 odstotkov več kalorij kot pri navadni hoji. V resnici je to simulacija tehnike gibanja teka na smučeh. Tehnike se ni težko naučiti, še posebno zato, ker je hoja naravna oblika gibanja, prav tako pa je naravna tudi koordinacija rok in nog (to-

rej, desna noga in istočasno leva roka naprej). Kljub temu pa se tudi nekoliko slabšemu poznavalcu nordijske hoje dogaja, da med aktivnimi sprehajalci opazi celo vrsto različnih, nepravilnih in skoraj nemogočih tehnik. Ne prav redek prizor je nošenje palic v zraku ali vlečenje za sabo. Zato ni odveč opozorilo, da se

pa je to vadba, ki je namenjena krepitvi celotnega telesa.

## Oprema pri nordijski hoji

Glavni vadbeni pripomoček pri nordijski hoji so seveda palice, ki so narejene prav za to vr-



je osnov priporočljivo učiti od inštruktorja, saj bo hoja le tako zares učinkovita in, kar je še pomembnejše - varna.

## Skrivnosti nordijske hoje

Najlepše pri nordijski hoji je to, da jo je mogoče prilagoditi vsem stopnjam telesne pripravljenosti. Začetniki jo bodo izvajali počasi, s krajšimi koraki, intenzivnost pa bodo stopnjevali s povečevanjem števila korakov, spremembo terena in naklona, dodajanjem hitrosti in podobno. Tisti, ki tehniko že bolje obvladajo, ko-

rake podaljšujejo, tako da je med enim in drugim korakom celo faza leta, ko sta obe stopali odlepljeni od tal, ena roka stegnjena naprej, palica usmerjena v tla, druga roka je iztegnjena nazaj, palica pa je njen podaljšek. Z dobrim obvladovanjem tehnike se še bolj okrepijo mišice na rokah (posebno iztegovalke kromolca), s katerimi si pomagamo pri odzivu. Največja prednost nordijske hoje pa je zagotovo varnost in preventiva pred poškodbami, saj manj obremenjuje sklepe od navadne hoje ali teka, zmanjša se število udarcev s peto ob tla (tudi do 30 odstotkov), obenem



sto vadbe. Razlike med cenovnimi razredi narekuje predvsem material, iz katerega so narejene. Karbon je ponavadi najboljša izbira. Značilnost palic je, da imajo na spodnji strani gumijast čepek, ki se da odstraniti in pokaže se konica, ki pomaga pri vadbi na drsečem in neravnem terenu. Guma je namenjena za vadbo po asfaltu. Ne smemo pozabiti na prilagodljiv pas na dobro oblikovanem držalu. Brez omenjenega pasu hoja ne bi bila mogoča. Preostala oprema vsebuje primerno obutev in oblačila, ki so seveda prilagojena vremenu in vadbi na prostem. Priporočamo vam oblačila iz takih materialov, ki ščitijo pred vetrom (in dežjem), so zračni, obenem pa odvajajo vlago stran od telesa na vrhnjo plast oblačila.

nih treningov predstavijo nordijsko hojo, ki se jim zdi prava oblika vadbe za presekanje monotoničnosti in obenem za spoznavanje skrivnosti in užitkov vadbe v naravi. Za zdaj vadijo enkrat na teden, vsako sredo (če jim je le ne zagode dež), pod nadzorom inštruktorja Igorja in v opremi Toko, ki jim jo je podarilo podjetje Ski Servis iz Celja pod vodstvom in budnim očesom Tomaža. Tomaž je poskrbel tudi za precizno določeno višino palic za vsako nagrajenko in osebje v Aktiviti posebej, saj je ta zelo pomembna za pravilno izvajanje nordijske hoje.

## Poročilo iz Aktivite

V Aktiviti pravijo, da so dekleta še vedno kot rožice. Zdej v maju še bolj cvetoče. Vse, tudi Barbara, ki je upravičeno izpustila nekaj treningov, saj ima za seboj nekaj neprijetnih prijetljajev, a te uvrščamo v njeno osebno rast in jih je tudi sama ovrednotila kot pozitivne, pridno, redno in z velikim veseljem hodijo na vadbo in proticelulitne laserske terapije. Brez skrbi, več kot pripravljene bodo za na plažo!

## Nordijska hoja v akciji

V Aktiviti so se odločili, da zbrankam za popestritev aerob-

**AKTIVITA**  
Aktivna in vitka  
WWW.AKTIVITA.SI  
MOBITEL: 051 30 88 22

**TOKO** **KLJUČ**  
www.sport-servis.si

*Spremljajte, spodbujajte, navijajte za naše izbranke in naučite se česa tudi vi!*