



## NORDIJSKA HOJA Z GYMSTICK NORD.PALICAMI

Nordijska hoja je zelo aktivna oblika hoje. Zahteva namreč večje delo hrbtnih in trebušnih mišic ( zato je naša hrbtenica rahlo nagnjena naprej = rahel raven predklon ), zahteva večjo obremenitev mišic rok ( zato potisk rok nazaj in navzdol v smeri palice ), zahteva večje delo mišic nog ( z daljšim korakom ).



Nordijska hoja je primerna le z nord.palicami. Pohodne palice za nord. hojo niso primerne, ker njihov ročaj ne dopušča naravnega giba rok mimo bokov nazaj. Pohodne palice se uporabljajo pri starejših kot opora, lovljenje ravnotežja, varovanje sklepov...Nordijske palice pa nudijo zelo aktivno rekreacijo, večje obremenitve mišic, povečajo srčno žilno sposobnost, zagotovijo večjo porabo kalorij...

### ZGODOVINA NORDIJSKE HOJE

Zibelka nordijske hoje je Finska, zametki nordijske hoje segajo v trideseta leta prejšnjega stoletja. Prvi so jo začeli uporabljati tekmovalni smučarski tekači. Nordijska hoja na Finskem je kmalu postala nacionalni šport.

Leta 2003 je Slovenija postala članica Svetovnega združenja za nordijsko hojo.

Avtor gymstick nordijske palice pa je Risto Kasurinen, ki je tudi eden od pionirjev nordijske hoje. Izdelal je vrhunske nordijske palice, ki vsebujejo veliko karbonskih vlaken in se v nekaj potezah spremenijo v pripomoček za vadbo moči in ravnotežja.

Gymstick tim Slovenija deluje dve leti, njegovi člani so strokovnjaki iz različnih športnih področij:

- prof.športne vzgoje Ladislav Mesarič
- prof.športne vzgoje Barbara Sluga
- dipl.fizioterapevtka in inštruktorica Lili Šiler
- voditeljica kardiogymstika Martina Lenasi
- voditelj nordijske hoje Drago Trajko

### PRAVILNA IZBIRA PALIC

Ko izbirate nordijske palice, je najbolje, da se o izbiri posvetujete z strokovnjaki. Kvalitetne nordijske palice delujejo na telo tako kot deluje na stopalo dober čevelj. Več je karbonskih vlaken, lažja je palica in taka palica nudi pozitivne prenose na sklepe. Ugodne učinke nudijo telesu tudi palice, ki vsebujejo veliko fiberglasa.

Ne kupujte zlozljivih teleskopskih palic, saj bodo navoji kaj hitro popustili!

Kakšna je pravilna višina nord.palice?

Stojte vzravnano, pokrčite roke v komolcih 90 stopinj. Držalo nord.palice mora biti točno v vaši dlani. Še enkrat nasvet, posvetujte se z vašim vaditeljem!

## UČENJE NORDIJSKE HOJE PO KORAKIH

PRAVILNO DIHANJE

KONTRALATERALNO GIBANJE ROK IN NOG

POTISK PALICE POŠEVNO NAZAJ

DALJŠI KORAK

TELO V RAVNEM PREDKLONU RAHLO NAPREJ



Verjemite, da gre za zapleteno učenje, nordijske hoje se najlažje naučite na tečajih.

## PROGRAM UČENJA NORD.HOJE Z GYMSTIK

### PALICAMI ZAJEMA

- ogrevanje z nord.palicami
- učenje pravilne tehnike nord.hoje
- nord.hoja
- vaje za moč in vzdžljivost ( nord.palica se spremeni v vadbeno palico)
- ohlajevanje ( raztezanje, relaksacija z palicami )



V maju in juniju so lahko udeleženci obiskovali tečaj nord. gymstick hoje brezplačno. Tečaj je zajemal dva srečanja, na katerih so tečajniki osvojili tehnike nordijske hoje.

Tečaj je organiziral RAZVOJNO IZOBRAŽEVALNI CENTER NOVO MESTO in je potekal v okviru projekta Center vseživljenskega učenja Dolenjska.

Lili ŠILER, dipl.fizioterapevtka, zasebnica z  
koncesijo, inštruktorica Pilatesa,  
gymstick vadbe, vaditeljica za  
osteoporozo in aerobiko