

PREDSTAVITEV NORDIJSKE HOJE

KJE?: DOBREPOLJE – BRUHANJA VAS – Travnato igrišče

KDAJ?: 5. MAJ 2009 OB 19:00 uri pri koči

ŠD DOBREPOLJE

Nordijska hoja je...

- **ena najbolj učinkovitih, celovitih, varnih in dostopnih telesnih aktivnosti**
- **izvedljiva preko celega leta**
- **primerna za ljudi vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti**



Nordijska hoja ni...

- hoja z neaktivno uporabo palic
- hoja z nenaravnimi gibi
- hoja s togim držanjem palic
- planinarjenje s planinskimi palicami
- smučarska hoja s palicami oz. hoja s palicami za smučarski tek



Razlogi & učinki ukvarjanja z nordijsko hojo...

- v gibanje je vključeno celo telo - do 90% vseh mišic
- krepi srčno - žilni in dihalni sistem
- razbremenjuje obremenitve na skočni in kolenski sklep, kolk in hrbtenico
- izboljšuje aerobno vzdržljivost, moč rok in ramenskega obroča
- povečuje gibljivost, zlasti hrbtenice
- zmanjšuje ali odpravlja bolečine v vratu in ramenih ter križu
- srčna frekvenca je v primerjavi z običajno hojo višja do 20 udarcev/minuto
- kalorična poraba je v primerjavi z običajno hojo višja od 20-40%
- poraba kisika je v primerjavi z običajno hojo višja do 25%
- izdatneje očvrsti mišice nog in zadnjice, trebušne in hrbtne mišice
- vodi k bolj pokončni drži in popravlja vzorec hoje
- subjektivni napor se ob tem ne poveča

Izsledki so povzeti iz znanstvenih raziskav in so dostopni v športno medicinskem arhivu INWA-e.



VIR: Zgibanka – Želite imeti zdravje v svojih rokah?

Vsak korak šteje!

Zapisała:

Stanka Kuplenk