

NORDIJSKO HODANJE - NORDIC WALKING

Došla je još jedna jesen i jubilarna deseta godina Nordijskog hodanja u Poreču, započeta kao rehabilitacija kardiovaskularnih bolesnika i dijabetičara, prerasla je u aktivnost prihvaćenu od mnogih kao odličan način prevencije i rekreacije, prvenstveno onih koji tijekom dana rade u zatvorenim prostorima sa minimalno kretanja i puno sjedenja.

Povodom toga pripremili smo mali članak o tome što je Nordijsko hodanje, koliko je korisno i čemu koristi....

Zašto Nordijsko hodanje ?

Vrlo jednostavni i logični razlozi, osim što je hodanje osnovni oblik čovjekovog kretanja dakle najlakši način kretanja, najjednostavniji za učenje i ukratko prilagođen svima dobnim grupama i vremenskim prilikama, te kao takav ne zahtijeva nikakve posebne uvjete osim prilagodbe odjeće i obuće vremenskim prilikama.

Način života, rad u zatvorenim prostorijama uglavnom sa više osoba (sa klima uređajima, prašina i sl.), stres, dugotrajno sjedenje...itd. uostalom o tome slušate i čitate svaki dan...

A hodanje tj. Nordijsko hodanje je sve suprotno tome...

- Kretati se i istovremeno družiti na otvorenom jedna je od posebnosti nordijskog hodanja,
 - Kineziterapijski program čiji je cilj unaprjeđenje psihofizičkog zdravlja,
 - Aktivno uključuje 90% mišića tijela,
 - Kalorijska potrošnja povećana 20 – 40% i sa većim udjelom tjelesne masti u donosu na hodanje bez štapova (cca. 400 – 500 Kcal po satu)
 - Osloncem na 4 točke umanjuje opterećenje donjeg djela tijela (lumbalni dio kralježnice, kukovi, koljena, skočni zglobovi) za 30% , a time se povećava osjećaj „lakšeg“ hodanja,
 - Pogodno za sve dobne skupine čak i one sa manjim stupnjem zdravlja koje se ne kreću dovoljno zbog težine, problema sa zglobovima ili problema s ravnotežom ,
-
- Zdravstvene dobrobiti koje se postižu redovitim nordijskim hodanjem :
 - Bolja pokretljivost,
 - povećanje mišićne mase, čvršće kosti,
 - snažnije srce, krvožilje i pluća
 - prevencija bolesti,
 - manje bolova u leđima,
 - postizanje optimalnog omjera masnog i nemasnog tkiva,
 - bolje raspoloženje i povećanje samopouzdanja.

OPREMA I MJESTO VJEŽBANJA

Kao što sam već naveo jedna od bitnih karakteristika nordijskog hodanja je jednostavnost i praktičnost uvjeta i opreme :

Oprema:

- lagana odjeća prilagođena vremenskim uvjetima
- obuća - sportska obuća namijenjena hodanju ili trčanju
- štapovi za nordijsko hodanje

I sada ono najvažnije ŠTAPOVI ZA HODANJE

Dijelimo ih na :

- jednodijelne



- teleskopske



materijal izrade :

- aluminijski
- karbonski

dužinu štapova određujemo jednostavnom formulom

VISINA TIJELA X 0,7

Na krajevima štapova su „gumice“ nastavci koji omogućuju nesmetano odguravanje na asfaltu, a može i bez njih ali samo po mekanom terenu tj. van tvrde podloge...



Naravno ako kupujete štapove za NORDIJSKO HODANJE pazite da vam ne prodaju štapove za planinarenje - tracking jer je razlika velika prvenstveno u rukohvatu. Dakle prilagođena šaci od mekšeg materijala i sa posebnim rukohvatom u koji šaka „sjeda“ i omogućuje nesmetano naslanjanje na štap i odguravanje.



Cijena štapova se kreće od minimalnih 80- tak kuna do preko 750 kn, moja preporuka za sve je:

- ne najjeftinije jer im je vijek trajanja jako kratak (provjereno),
- probajte si odmah kupiti jednodijelne štapove ako ćete se samo vi koristiti njima,
- može i dvodijelne pošto su jednostavniji za transport ali budite svjesni da je njihov vijek trajanja nešto kraći

