

Zašto je nordijsko hodanje idealna aktivnost nižeg intenziteta?!

Nordijsko hodanje noviji je oblik tjelesne aktivnosti pogodan u rekreativnim programima svih dobnih kategorija. To je aktivnost u kojoj možete uživati kroz cijelu godinu, bilo ljeta ili zima, po svuda i u svako vrijeme

Za razliku od normalnog hodanja, kod kojeg je gornji dio tijela relativno pasivan, nordijsko mnogo više aktivira mišiće leđa, ramena i ruku. To je zapravo hodanje pri kojem se koriste specifično dizajnirani štapovi (Nordic walking štapovi). Može se provoditi na većini terena, a u kombinaciji s prirodom i svježim zrakom izuzetno pogoduje našem zdravlju.

Zbog sličnosti s normalnim hodom čini se prilično lako i jednostavno za izvođenje, no zahtijeva određeno vrijeme potrebno za učenje i svladavanje osnovne tehnike, obvezno pod nadzorom stručnog voditelja. Što se tiče sportske opreme, za početak su potrebni samo odgovarajući štapovi.

Pozitivni učinci nordijskog hodanja

Zbog svojih karakteristika, nordijsko hodanje pogodno je za razvoj snage i izdržljivosti, osobito gornjeg dijela tijela, djelujući tako na pravilno držanje tijela. Uključivanjem velikog broja mišića zbog uporabe štapova, troši se i veća količina energije (od 400 do 450 Kcal po satu aktivnosti) za razliku od normalnog hoda pri kojem se troši od 250 do 300 Kcal.

Neka istraživanja pokazuju da je energetska potrošnja pri srednjoj brzini veća za 20 posto od normalna hoda iste brzine, a ako se brzina nordijskog hoda poveća, uz primjenu pravilne tehnike, može se potrošiti i 45 posto Kcal više.

Aktivacija srčanožilnog sustava je veća, pa se i srčana frekvencija poveća za 10 do 15 posto. Ta činjenica osobito je važna za osobe s povećanom tjelesnom masom koje bi tako mogle regulirati višak kilograma.

Osim na funkcionalne sposobnosti, nordijsko hodanje pozitivno djeluje i na sustav za kretanje. Uporabom štapova pri hodu i aktivnim sudjelovanjem ruku i ramena smanjuje se opterećenje na donje ekstremitete, posebice zglobove koljena, kuka i

kralježnice. Ta karakteristika važna je osobama koje imaju problem sa zglobovima donjih ekstremiteta (različite ozljede, nakon operativnih zahvata, itd), jer omogućuje više kretanja sa smanjenjem bolova i rizika od ozljeđivanja. Starijim osobama upotreba štapova omogućuje veću stabilnost jer se povećava površinaoslonca važna za održavanje ravnoteže pri hodu, a samim time smanjuje se rizik od padova, koji su potencijalno opasni za nastanak prijeloma.

Tečaj - škola nordijskog hodanja

Društvo za rekreaciju Vitathlon organizira i provodi vikend tečajeve - školu nordijskog hodanja. Pod stručnim vodstvom Hanija Haddada, profesora kineziologije, dugogodišnjeg hodača, te promotora i instruktora **nordijskog hodanja**, savladat ćete osnove i tehnike nordijskog hodanja:

Više na www.vitathlon.com.hr