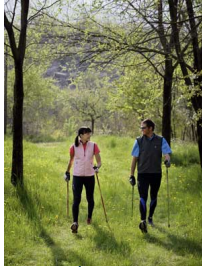


NORDIJSKO HODANJE ILI NORDIC WALKING



- nordijsko hodaње je aktivnost koja je u Europi poznata već nekoliko godina
- prvi puta se pojavilo u Finskoj kao ljetni trening trčanja na skijama
- posljednjih godina raširio se po svim skandinavskim zemljama, srednjoj i zapadnoj Europi, Aziji i Americi

- Nordijsko hodaње je aktivnost koja utječe na aktiviranje mišića cijelog tijela uz pomoć štapova, s kojima možemo provoditi i vježbe snage i istezanja.



- S ovakvim načinom hodanja intenzitet rada je na razini koja omogućuje maksimalno korištenje masti u treningu, uz istovremeno jačanje ramenog pojasa, ruku i nogu



- Za nordijsko hodanje koriste se posebni štapovi. Anatomski izrađena ručka štapa, s omčom koja se prilagođava veličini šake. Završetak je konstruiran tako da se na njemu nalazi metalni šiljak (po mekanom terenu) koji ima gumeni nastavak koji se može a i nemora staviti na vrhove štapova (asfaltna podloga)



ODREĐIVANJE DUŽINE ŠTAPA

DUŽINA ŠTAPA	VISINA TIJELA
105 cm	147 cm – 153 cm
110 cm	154 cm – 160 cm
115 cm	161 cm – 167 cm
120 cm	168 cm – 174 cm
125 cm	175 cm – 181 cm
130 cm	182 cm – 188 cm
135 cm	189 cm – i više

TEHNIKA HODANJA

- nordijsko hodaње sa štapovima uvijek treba započeti na ravnom terenu
- najvažniji je ritam gibanja ruku i nogu
- odziv od štapova počinje s pogrčenom rukom blizu tijela a završava s potpuno ispruženom rukom iza tijela

- štapovi se drže uz tijelo
- odziv započinje s istovremenim dotokom suprotne pete na tlo, a završava odzivom prednjeg dijela stopala od tla
- trup je nagnut lagano naprijed
- uporabom štapova tj. odguravanjem od njih određuje se tempo hodaња ili trčanja

TEHNIKE NORDIJSKOG HODANJA

- Normalno hodaње po ravnoj podlozi
- Hodaње uzbrdo
- Hodaње nizbrdo
- Trčanje sa štapovima
- Vježbe snage
- Vježbe gibljivosti



HODANJE UZBRDO

- tijelo mora biti nagnuto naprijed ovisno o strmini
- ruke su aktivnije jer je opterećenje na stražnji dio noge jače, pogotovo na potkoljenu
- hodanje uzbrdo je primjereno i za početnike jer pomaže pri učenju rada ruku
- smanjuje opterećenje na noge, a povećava se opterećenje na gornji dio tijela

HODANJE NIZBRDO

- kod spuštanja niz strminu korak je skraćen, a težište tijela niže jer su koljena cijelo vrijeme pogrčena
- trup je nagnut unazad, a ovisno o strmini
- jači oslonac na štap znači
- manje opterećenje na
- noge
- štapići se ubadaju iza
- tijela



TRČANJE SA ŠTAPOVIMA

- ova tehnika od vježbača zahtjeva dobru tehniku
- kod trčanja s nordijskim štapićima kretanje ruku je u nekom smislu sporije nego kod običnog trčanja
- trčati se može i s naglašenim odrazom, a namijenjeno je, prije svega, sportašima koji žele povećati skočnost i anaerobne sposobnosti

VJEŽBE SNAGE

- osim za poboljšanje aerobnih i anaerobnih sposobnosti, štapovi za nordijsko hodaње mogu se upotrijebiti i za izvođenje vježbi razvoja snage i gibljivosti



VJEŽBE ISTEZANJA



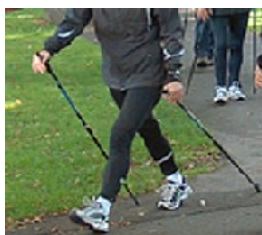
NEKI POZITIVNI UČINCI N/H

1. idealan je trening za osobe s viškom kilograma zbog povećane potrošnje kalorija
2. uporabom štapova i aktivnim sudjelovanjem ruku i ramena, smanjuje se opterećenje na donje ekstremitete, posebice zglobove koljena, kuka i slabinskog dijela kralježnice
3. smanjuje mišićnu napetost u vratu i ramenom pojasu
4. povećava gibljivost kralježnice i gornjeg dijela trupa
5. jača nožne i zglobove koljena, te mišićnu podlaktice, ramenog pojasa, trbušnu, grudnu i leđnu
6. pozitivno djeluje na pravilno držanje i posturu

- starijim osobama uporaba štapova omogućuje veću stabilnost jer se povećava površina oslonca važna za održavanje ravnoteže pri hodu



- primjerice, idealna je kod raznih ozljeda, kada se ne preporuča potpuno mirovanje, jer se sile reakcije podloge manje prenose na zglobove koljena i kralježnicu



ZANIMLJIVOSTI...

- aktivno uključuje 90% mišića tijela
- povećava kalorijsku potrošnju 20 do čak 46% u odnosu na običan hod (Cooper Institut Research)
- 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
- povećava se i frekvencija rada srca za 5-17 otkucaja u minuti za vrijeme n/h (npr. kod normalnog hoda je 130 ot/min, a kod nordijskog je 147 ot/min tj. 13% je veći intenzitet)
- 15 minuta nordijskog hoda odgovara 12 minuta trčanja