



ZVEZA ZA NORDIJSKO HOJO SLOVENIJE

Vsak korak šteje!



NORDIJSKA HOJA – GENIALNO PREPROST ŠPORT

IZVEDBA TEČAJEV IN IZPOSOJA PALIC

TPIC Tržič, Trg svobode 18, Tržič

04 59 71 536 ali 051 627 057

informacije@trzic.si

Vsak korak šteje!

Idealna oblika vzdržljivostne vadbe je prav gotovo nordijska hoja. Pomembno je, da je enostavna, lahkotna, primerna za vsak dan, tako za mlade kot starejše, za vse letne čase in kar je najpomembnejše, izvedljiva kar izpred vrat našega doma.

Je ena najbolj zdravih, varnih, dostopnih in učinkovitih vrst telesne vadbe – v gibanje je vključeno do 90% mišic. Veliko jo uporabljajo v zdravstvene namene predvsem po rehabilitaciji srčno-žilnih bolnikov. Primerna je tudi za posameznike z degenerativnimi obolenji sklepov in hrbtenice ter prekomerno težke osebe, ker jih nordijska hoja razbremenjuje vpliva lastne telesne teže na sklepe in kolena, saj se kar 1/3 lastna teže prenese na palice.

UČINKI NORDIJSKE HOJE:

- Krepi dihalni in srčno-žilni sistem.
- Povečuje gibljivost sklepov, zlasti hrbtenice, saj nasprotno sukanje ramen in bokov blagodejno vpliva na mišice ob hrbtenici.
- Vodi k bolj pokončni hoji in popravlja vzorec hoje.
- Pomaga pri lajšanju bolečin v vratu in ramenih, saj pravilna tehnika hoje s palicami sprošča napetost v omenjenih mišicah ter križu.
- Ohranja in izboljšuje aerobno sposobnost posameznika. Izboljšuje vzdržljivostno moč rok in ramenskega obroča ter izdatneje učvrsti zadnjico in mišice nog ter trebušne in hrbtne mišice.