

NORDIJSKO HODANJE U POREČU UZ EUROPSKI TJEDAN SPORTA

Živjeti zdravo, očuvati zdravlje često je stvar osobnog izbora, načina života i ponašanja. Ovaj zaključak naročito vrijedi danas kada se uz sve „redovne bolesti“ borimo i sa COVID – 19 pandemijom koja je zahvatila cijeli svijet. I u vrijeme pandemije osnovna je poruka bila „krećite se na otvorenom“ jer se time izbjegava rizik od zaraze u zatvorenim objektima. Uz isti slogan „***krećimo se na otvorenom***“ želimo u Poreču obilježiti ***Europski tjedan sporta*** koji se obilježava od **23. do 30. rujna 2020.**

Današnjim ugrozama na ljusko zdravlje kao što su kardiovaskularne bolesti, rak, dijabetes, pretilost od kojih u cijelom razvijenom svijetu, a nažalost i u Hrvatskoj umire gotovo 2/3 stanovnika pridružio se i COVID-19 koji je u proteklih desetak mjeseci bio „krivac“ za smrt gotovo milion ljudi.

Najveći dio današnjih smrtonosnih bolesti zapravo je usko povezan s načinom života, to su u osnovi bolesti života u izobilju s previše hrane i pića, cigareta i alkohola, te premalo tjelovježbe i kretanja.

Svaki pojedinac može puno učiniti za održavanje i poboljšanje vlastitog zdravlja, podizanja razine imuniteta, sprečavanje ili umanjene posljedice pa i konačno ozdravljenje od bolesti novog doba.

Redovita fizička aktivnost, kretanje, rekreativno vježbanje, amaterski sport smanjuju sve te rizike, poboljšavaju ukupno fizičko i psihičko zdravlje i pozitivno utječu na kvalitetu samog života svakog ponaosob. U našoj zajednici isto se promovira kroz sportske aktivnosti, zdravstvenu ustanovu te kroz Zdravi grad Poreč, posebnu gradsku organizaciju usmjerenu unapređenju zdravlja.

Zdravi grad Poreč , među ostalim, provodi program reguliranja pretilosti i prekomjerne tjelesne mase uopće ali i drugih poremećaja hranjenja.

Istarski domovi zdravlja već par godina provode projekt „Prevencije kardiovaskularnih bolesti i rehabilitacije KV bolesnika“ sa ciljem smanjivanja pobola ili težih posljedica kardiovaskularnih bolesti, a gdje je kretanje i tjelovježba jedan od ključnih elemenata. U Poreču se taj program provodi već 12 godina kroz organiziranu aktivnost NORDIJSKOG HODANJA. U program se upućuju i dijabetičari i pretile osobe koje u svojim programima zahvaćaju Porečki Dom zdravlja i Zdravi grad Poreč.

U današnje „novo vrijeme“ COVID-a, kretanje i vježbanje na otvorenom je jedna od osnovnih preporuka zdravstvenih i epidemioloških organizacija diljem svijeta, kako bi se podigao imunitet organizma i umanjile posljedice pandemije.

Jedna od najpogodnijih aktivnosti na otvorenom je Nordijsko hodaње.

Što je Nordijsko hodaње ?

Nordijsko hodaње ili originalno ime Nordic walking je sportsko rekreacijska disciplina nastala u Finskoj 30-tih godina prošlog stoljeća.

Kao ideja da to bude zasebna sportsko - rekreativna disciplina razvija se početkom 80 - tih, do prvih ozbiljnih pomaka dolazi 1997 god. u trenutku kada se riješio dizajn štapova, nordijsko hodaње postaje jedan od oblika bavljenja sportom tijekom cijele godine, u početku u Skandinavskim zemljama, te u Sjedinjenim državama gdje se prepoznaje ekonomski efekt novog sporta, čime se započinje širiti naglo diljem svijeta. Danas samo u Evropi ima preko 30 miliona aktivnih NW hodača.

Zašto Nordijsko hodaње ?

Vrlo su jednostavni razlozi zašto odabrati Nordijsko hodaње. Osim što je hodaње osnovni oblik čovjekovog kretanja, dakle najlakši način kretanja, najjednostavniji za učenje, prilagođen svim

dobnim grupama, hodanje kao aktivnost ne zahtijeva nikakve posebne uvjete osim prigodne odjeće i obuće, i naravno NW štapova.

„Novi način“ života, rad i duži boravci u zatvorenim prostorima, stres, dugotrajno sjedenje...itd. uostalom o tome slušate i čitate svaki dan... S druge strane hodanje tj. Nordijsko hodanje je sve suprotno tome što su rizici modernog doba i načina života.

Prednosti Nordijskog hodanja:

- 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 do 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.

Zdravstveni benefiti koji se postižu redovitim nordijskim hodaњem :

- 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.

Što čini opremu za Nordijsko hodanje ? :

- lagana odjeća prilagođena vremenskim uvjetima,
- obuća - sportska obuća namijenjena hodaњу ili trčanju,
- štapovi za nordijsko hodanje.

I ono najvažnije ŠTAPOVI ZA HODANJE osnovne karakteristike

Dijelimo ih na :

- jednodijelni štapovi



- teleskopski štapovi



mogu biti aluminijski ili karbonski.

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 ili HAIKING jer je razlika velika prvenstveno u težini samih štapova (štapovi za nordijsko hodaње su lakši) i rukohvat – ručka štapa mora izgledati otprilike ovako



Dakle prilagođena šaci od mekšeg materijala i sa posebnim rukohvatom u koji šaka „sjed“ i omogućuje nesmetano naslanjanje na štap i odguravanje.

Cijene štapova su u rasponu od minimalnih 80- tak kuna do preko 750 kn, moja preporuka za sve je:

- ne najjeftinije, jer im je vijek trajanja jako kratak (provjereno),
- jednodijelni štapovi su dugotrajniji,
- dvodijelni su jednostavniji za transport ali je vijek trajanja nešto kraći,
- dužinu štapova određujemo jednostavnom formulom

VISINA TIJELA X 0,7

- provjerite danom formulom visinu štapova kako bi vam odgovarali u potpunosti , ako vam izračun daje među vrijednost uzmite onu duljinu kojoj je vrijednost bliža. Dužine štapova su od 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm, 125 cm do 130 cm .

Za kraj, kako hodati sa štapovima za nordijsko hodaње...?

Osnovna stvar kod hodaња NW štapovima je da se sa njima odgurujemo od podloge, čime aktiviramo veliku skupinu mišića gornjeg dijela tijela – što čini jedan od osnovnih benefita NW aktivnosti, pošto aktiviramo mišiće koji su inače neaktivni pri običnom hodu, trčanju ili vožnji bicikle.



OSNOVNA TEHNIKE HODANJA SA ŠTAPOVIMA

Dugačak izmah
rukama (ispružene
ruke), koje prate ritam
koraka

uspravan "visok"
položaj tijela

Rotacija ramena
suprotna rotaciji
kukova

Otvorena šaka pri
izmahu -
završetku koraka"

Ztvorena šaka (upor na
štap) pri početku koraka

Ubod štapa ispod
centra težišta tijela

Aktivan rad stopala, pri
koraku stopalo ide od
pete preko srednjeg
dijela do prstiju



Pozivamo vas na porečko organizirano rekreativno Nordijsko hodaње

Najjednostavniji način da naučite pravilno hodati, da imate stručno vođenje i da činite dobro za sebe je da se pridružite i probate hodati sa štapovima u organiziranoj porečkoj grupi Nordijskog hodaња sa instruktorom hodaња, profesorom kineziologije. Aktivnost se provodi tri puta tjedno (ponedjeljak, srijeda, petak) s početkom u 17:30 sati (kako se skraćuje dan tako će se mijenjati i vrijeme početka aktivnosti na 17 i 16 sati). Mjesto susreta je kod zgrade Općinskog suda u Poreču.

Hodaње uskoro počinje stoga vas pozivamo da se pripremite i učinite dobar izbor za sebe i svoje zdravlje te da se pridružite našoj grupi hodača tijekom čitave zime. Vrlo skoro ćemo objaviti dan kada aktivnost započinje.

Očekujemo sve zainteresirane građane koji će tijekom zime aktivno brinuti o svom zdravlju!

Stručni suradnik Zdravog grada Poreč
Voditelj grupa nordijskih hodača
Zoran Jendrašić
prof. kineziologije