

NORDIJSKA HOJA

V tem tednu se bomo seznanili z nordijsko hojo. Za uživanje v nordijski hoji ne potrebujemo veliko opreme: **športna oblačila**, **primerno obutev** ter **palice za nordijsko hojo** (za začetek lahko uporabimo tudi pohodniške ali smučarske palice).



Nordijska hoja je **ena najbolj zdravih** in **naravnih aktivnosti**. Za razliko od navadne hoje in pohodništva pri nordijski hoji **uporabljamo večino mišičnih skupin**, kar pomeni, da ima vadba **bolj celosten** in **zdrav učinek na telo**. Koraki so daljši, viden je odriv s palicami z **bolj vzravnano držo**.

Pozitivne lastnosti pravilnega in rednega izvajanja nordijske hoje:

- izboljšuje vzdržljivost, gibljivost in moč
- je aktivnost celega telesa (90% mišic)
- krepi dihalni in srčno-žilni sistem
- znižuje nivo slabega holesterola, zmanjšuje delež maščobe in uravna težo
- zmanjša bolečine v sklepih in hrbtenici, popravlja telesno držo



Za začetek si **poglej videa** na spodnjih povezavah, kjer bomo boljše spoznali osnove nordijske hoje:

[\(92\) NORDIJSKA HOJA - YouTube](#)

[\(92\) 5 korakov do pravilne NORDIJSKE HOJE - Pulz šport - YouTube](#)

Spoznali smo osnovne korake, sedaj pa je čas, da jih poskusimo izvesti. **Poišči primerne palice** in **se preizkusi v vseh korakih**, opravi kratek sprehod v okolici.

V drugi (in šestošolci v tretji uri) uri bomo **ponovili vse korake**, potem pa se bomo **odpravili na krajši pohod**. Med pohodom bomo **izvedli nalogo**.

Najprej bomo 5 minut hodili tako, da bomo palice držali na sredini in jih nosili v zraku (ali pa jih držali za ročaje in vlekli za sabo). Po 5 minutah si bomo izmerili srčni utrip. Naslednjih 5 minut bomo v istem tempu izvajali nordijsko hojo in ponovili meritev srčnega utripa. Primerjajte oba rezultata. Nadaljujte s pohodom vsaj še 20 minut.

Po pohodu **odgovori** še **na vprašanja v spletni učilnici**.

