



NORDIJSKA HOJA – TEČAJ IN DNEVNIK ZA INDIVIDUALNO VADBO TER SPREMLJANJE NAPREDKA

1. Uvod v nordijsko hojo
2. Koristi nordijske hoje
3. Oprema za nordijsko hojo
4. Tehnika nordijske hoje
5. Vadbeni programi (začetni, srednji, napredni nivo)
6. Ogrevanje
7. Raztezanje
8. Dihalne vaje za umiritev
9. Varnost in posebnosti pri zdravstvenih stanjih
10. Pogoste napake in kako jih odpraviti
11. Dnevnik za individualno vadbo in spremljanje napredka
12. Priloge: dnevnik vadbe
13. Osebni test

Ta knjižica je bila pripravljena izključno za **interno uporabo** in je namenjena udeležencem **tečaja nordijske hoje**, ki poteka v organizaciji **Društva diabetikov Jesenice**. Gradivo je zasnovano kot informativna in podporna vsebina za člane društva, z namenom spodbujanja zdravega načina življenja, telesne aktivnosti in ozaveščanja o pomenu gibanja pri sladkorni bolezni.

Knjižica ni namenjena širši distribuciji ali komercialni uporabi.

Jesenice, junij 2025

1. Uvod v nordijsko hojo

Nordijska hoja je oblika hoje s posebej zasnovanimi palicami, ki aktivira zgornji del telesa in omogoča večjo porabo energije kot navadna hoja. Razvila se je iz teka na smučeh v poletnem obdobju in je danes priznana kot vsestranska oblika vadbe.

2. Koristi nordijske hoje

- Aktivacija 90 % vseh telesnih mišic
- Zmanjšanje telesne mase in izboljšanje srčno-žilnega zdravja
- Razbremenitev sklepov
- Pomoč pri sladkorni bolezni tipa 2 (boljša presnova glukoze)
- Psihološki učinki: zmanjševanje stresa, več samozavesti

3. Oprema za nordijsko hojo

- Palice z nastavki za različne terene (guma/asfalt, kovina/zemlja). Pravilna višina: $0,66 \times$ telesna višina v cm.
- Primerni športni čevlji (prožni, z dobrim oprijemom)
- Oblečila primerna vremenskim razmeram
- Ura ali aplikacija za sledenje korakov in srčnega utripa (priporočljivo)



4. Tehnika nordijske hoje

Nordijska hoja temelji na naravni hoji, ki jo nadgradimo z uporabo palic. Ključna značilnost je diagonalni vzorec gibanja: leva roka naprej skupaj z desno nogo in obratno. Cilj je aktivacija zgornjega dela telesa ter enakomerno gibanje.

Osnovni elementi tehnike:

- 1) **Drža telesa:** Pokončna, sproščena, pogled usmerjen naprej.
- 2) **Korak:** Naraven, dinamičen, z odzivom iz pete preko stopalnega loka do prstov.
- 3) **Položaj palic:** Palice so postavljene poševno nazaj v razmerju 60 stopinj, palica zadane tla v liniji z zadnjo peto.
- 4) **Zajemanje in izpust palice:** Ročaj palice primemo v trenutku dotika s tlemi, ob koncu odriva sprostimo prijem, roka se raztegne nazaj, palico držijo le pašči.
- 5) **Zamah roke:** Zamah izhaja iz rame, komolec ostaja rahlo pokrčen, gib je dolg in elastičen.
- 6) **Delo trupa:** Aktivacija trebušnih in hrbtnih mišic, trup sledi gibanju brez nagibanja naprej.

Postopek učenja nordijske hoje (didaktični koraki)

- 1) **Uvodna vaja: hoja brez palic** – Osredotočenost na pokončno držo, korak in dihanje.
- 2) **Držanje palic:** Pravilno nataknejo pašči, primemo ročaj, izvajamo kroženje in zamah roke brez hoje.
- 3) **Hoja z vlačanjem palic:** Palice vlečemo po tleh, ne da bi jih aktivno odrivali, da osvojimo koordinacijo.
- 4) **Dotik palic ob tla:** Začnemo dodajati dotik palic ob tla v naravnem ritmu hoje.
- 5) **Aktivna uporaba palic:** Poudarjen odziv, sproščanje prijema, zamah nazaj.
- 6) **Usklajevanje rok in nog:** Trening diagonalnega gibanja z usmerjanjem pozornosti na ritem in dihanje.
- 7) **Povezava celotnega giba:** Vaja celotnega cikla hoje z vmesnim posnetkom ali ogledalom.
- 8) **Vadba na različnih terenih:** Postopno uvajanje klancev, mehke podlage in sprememb hitrosti.

5. Vadbeni programi

Začetni nivo (2–3x/teden, 20–45 min)	Srednji nivo (3–5x/teden, 30–60 min)	Napredni nivo (4–6x/teden, 45–90 min)
<ul style="list-style-type: none">• Učenje tehnike• Kratke hoje z vmesnimi postanki• Osnove ogrevanja in raztezanja	<ul style="list-style-type: none">• Daljše enakomerne hoje• Uvajanje intervalov in lažjih vaj s palicami	<ul style="list-style-type: none">• Intervalna vadba, različni tereni• Vključevanje krepilnih vaj, vaje za ravnotežje, daljši pohodi

6. Ogrevanje (5–10 minut)

Namen: Pripraviti telo na gibanje, pospešiti prekrvavitev in preprečiti poškodbe.

Opravi pred začetkom hoje ali vadbe.

1. Kroženje ramen (1 minuta)

Stoji vzravnano.

- Dvigni ramena proti ušesom.

- Kroži z rameni nazaj v velikem krogu (10-krat).
- Nato kroži naprej (10-krat).



Pazi, da ne zateguješ vratu. Dihaj mirno in sproščeno.

2. Zamahi z rokami (1 minuta)

Stoji z rahlo razmaknjenimi nogami.

- Mahaj z iztegnjenimi rokami naprej in nazaj – kot nihalo (20-krat).
- Nato prekrižaj roke pred sabo in jih razpri vstran (20-krat).

Gibanje naj bo sproščeno, ne sunkovito. Pomaga pri odpiranju prsnega koša in ogrevanju ramen.

3. Hoja na mestu (2–3 minute)

- Hodi na mestu, kolena rahlo dviguj.

- Dodaj zibanje rok naprej in nazaj.
- Počasi pospeši tempo. Lahko vključiš nekaj dvigov na prste.

Ta vaja pripravi srce in pljuča ter poveča telesno temperaturo.

4. Aktivacija trupa in kolkov (2–3 minute)

Kolčni krogi:

- Roke na boke.
- Naredi 10 krogov s kolki v eno smer, nato 10 v drugo.

Položaj trupa:

- Stoji naravnost, noge v širini ramen.
- Nagni se vstran, roko iztegni čez glavo.
- Menjaj stran (10-krat vsaka stran).

Ti gibi zbudijo mišice trupa, ki podpirajo ravnotežje med hojo.

1. Raztezanje (5–10 minut po hoji)

Namen: Ohlajanje mišic, izboljšanje gibljivosti, preprečevanje zakrčenosti.

Opravi po hoji ali vadbi, ko je telo še ogreto.

1. Razteg mečic

- Stoji pred steno.
- Ena noga naprej, druga iztegnjena zadaj.
- Peto zadnje noge pritisni proti tlom, koleno iztegnjeno.
- Zadrži 20–30 sekund, nato zamenjaj nogo.

Čutiš razteg v spodnjem delu meč.

2. Razteg stegen (zadnja loža)

- Sedi na tleh, iztegni eno nogo, drugo pokrči.
- Z rokami se sklanjaj proti stopalu iztegnjene noge (ne sili!).
- Zadrži 20–30 sekund, nato zamenjaj.

Nežno raztezanje, brez bolečine. Pomaga pri sprostitvi mišic po hoji.

3. Razteg hrbta

- Usedite se na stol ali na tla.
- Počasi se sklanjaj naprej in sprostite roke proti tlom.
- Zadrži 20 sekund, nato počasi dvigni nazaj.

Občutek naj bo sproščujoč, ne naporen.

4. Razteg ramen

- Prenesi eno roko čez prsa.
- Drugo roko uporabi, da rahlo pritisneš komolec proti sebi.
- Zadrži 20 sekund, nato zamenjaj roko.

Odlično za sprostitvev ramenskega obroča.

2. Dihalne vaje (1–2 minuti)

- Sedi ali stoj udobno.
- Globoko vdihni skozi nos (4 sekunde).
- Zadrži dih (4 sekunde).



- Počasi izdihni skozi usta (6–8 sekund).
- Ponovi 3–5 ciklov.

Dihanje naj bo enakomerno, počasno. Pomaga pri umiritvi srca in živčnega sistema.

3. Varnost in posebnosti

- Prilagoditev intenzivnosti glede na zdravstveno stanje
- Posvet s strokovnjakom ob sladkorni bolezni, bolečinah v sklepih ali po operacijah
- Hidracija in redno spremljanje počutja

4. Pogoste napake

- Palice preveč pokonci ali pred telesom
- Togost v ramah
- Pregibanje naprej iz pasu (namesto iz gleženj)
- Preskakovanje ogrevanja ali raztezanja

5. Dnevnik za individualno vadbo in spremljanje napredka

V nadaljevanju sledi **strokovno pripravljen mesečni program nordijske hoje**, ki je primeren za **povprečno aktivno odraslo osebo**, kot začetni ali obnovitveni program. Prilagojen je za napredovanje v **vzdržljivosti, moči, tehniki** in **splošnem zdravju** (npr. podpora presnovi, srcu, hujšanju, hormonskemu ravnovesju).

Program vključuje:

- Točno določene **minute za ogrevanje, hojo in raztezanje**.
- 3–5 vadb tedensko (glede na teden).
- Poudarek na pravilni **tehniki nordijske hoje**, napredovanju po **intenzivnosti (srčni utrip/RPE)** in vključevanju **tematskih vaj** za stabilizacijo trupa in rok.

Oznake:

- **RPE** = občutek napora (0–10): 1 je zelo lahko, 10 je maksimalni napor.
- **Tempo**: počasno (lahkotno), zmerno (pogovor še možen), intenzivno (govor težak).

Dodatne smernice:

- **Srčni utrip**: Idealna cona je med 60–75 % maksimalnega (izračun: 220 – starost).
- **Obutev**: Podpora gležnju, dober oprijem.
- **Hidracija**: Pred in po vadbi; če je hoja daljša od 45 min, tudi vmes.
- **Dnevnik hoje**: Beleži minute, teren, občutke, RPE.



Mesečni program nordijske hoje – 1. mesec (začetno-napredni nivo)

1. Teden – Spoznaj tehniko in začni redno hoditi

Cilj: naučiti se pravilne drže in ritma, dvigniti bazično vzdržljivost

Dan	Aktivnost	Opis vadbe	Opravil/a
PON	30 min hoja	5 min ogrevanje (počasna hoja, razgibanje rok) 20 min nordijske hoje v zmernem tempu (RPE 5) 5 min raztezanje	
TOR	Počitek ali lahka hoja 20 min		
SRE	35 min hoja	5 min ogrevanje + 25 min hoja v zmernem tempu (RPE 5–6) + 5 min raztezanje	
ČET	Vaje za tehniko (20 min)	Glej opis pod tabelo	
PET	Počitek ali joga		
SOB	40 min hoja	5 min ogrevanje 30 min v izmenjujočem tempu (10 min zmerno / 5 min hitro – RPE 7) 5 min raztezanje	
NED	Razteg in dihalne vaje (20 min)		

VAJE ZA TEHNIKO – OPIS

Učenje pravilnega zamaha rok, opora na palice in hoja v ritmu 1–2

1. Pravilni zamah rok:

Pri nordijski hoji gibanje rok sledi naravni hoji, vendar je zamah daljši in bolj izrazit.

Ko stopiš naprej z **levo nogo**, gre hkrati **desna roka** naprej – in obratno. Roki se gibljeta iz ramenskega sklepa, ne iz komolca, kar pomeni, da celotna roka »zamahne« naprej in nazaj. Komolci so rahlo pokrčeni, zapestje ostaja sproščeno. Dlan se na koncu zamaha **odpre**, da se palica sprosti (a ostane na roki s pomočjo paščka).

2. Opora na palice:

Palice niso le pripomoček za ravnotežje, ampak pomemben del gibanja.

Ko roka zamahne naprej, **palico postaviš v tla pod kotom (približno 60°)**, v liniji z zadnjo peto. Ko gre telo naprej, **se na palico nasloniš** – to pomeni, da s pritiskom na palico pomagaš odriniti telo naprej. S tem aktiviraš tudi mišice zgornjega dela telesa: ramenski obroč, hrbtne mišice in triceps.

3. Ritem 1–2:

Hoja s palicami sledi ritmu **1–2, 1–2**, kot pri hoji brez palic. Gre za **diagonalni vzorec**: leva noga naprej – desna roka naprej. Ta ritem se utrjuje s ponavljanjem in opazovanjem, dokler postane avtomatiziran. Udeležencem pogosto pomagamo tako, da jih prosimo, naj med hojo **glasno štejejo korake**, si ritem zamislijo kot **hojo po bobenčku** ali se gibajo ob **glasbi s počasnim, enakomernim utripom**.



2. Teden – Utrjevanje tehnike in dodajanje intervalov

Cilj: utrjevanje tehnike in povečevanje hoje

Dan	Aktivnost	Opis vadbe	Opravil/a
PON	40 min hoja	5 min ogrevanje 30 min hoja z 2 × 3-min intenzivnim vložkom (RPE 7) 5 min raztezanje	
TOR	Statične vaje z nordijskimi palicami (20 min)	Glej opis pod tabelo	
SRE	45 min hoja	5 min ogrevanje 35 min zmerno (RPE 5–6) 5 min raztezanje	
ČET	Počitek ali 20 min počasna hoja		
PET	Intervalna hoja (30 min)	5 min ogrevanje 3 × (4 min hitro, 4 min počasno) 5 min raztezanje	
SOB	Raztezanje in tehnika (30 min)	Glej opis pod tabelo	
NED	Daljša hoja (50 min)	5 min ogrevanje + 40 min zmerno, 5 min raztezanje	

STATIČNE VAJE Z NORDIJSKIMI PALICAMI (20 minut) – OPIS

Statične vaje so pomemben del priprave na nordijsko hojo. Z njimi ogrejemo telo, povečamo gibljivost sklepov, aktiviramo mišice in izboljšamo ravnotežje. Palice pri teh vajah služijo kot opora, pripomoček za raztezanje in pomoč pri krepitvi mišic.

1. Kroženje z rameni (2 min)

- Postavitev: stoja, noge v širini bokov, palici ob telesu.
- Vaja: dvigni ramena proti ušesom, nato jih kroži nazaj in navzdol.
- Ponovi 10-krat, nato spremeni smer kroženja.

Namen: sprostitvev in aktivacija ramenskega obroča.

2. Dvig in spuščanje palic (2 min)

- Drži palico vodoravno pred sabo, v širini ramen.
- Dvigni roke nad glavo in nato počasi spusti nazaj predse.
- Dihanje naj bo usklajeno: vdih pri dvigu, izdih pri spustu.

Namen: izboljšanje gibljivosti ramen in prsnega koša.

3. Razteg bokov in meč (3 min na vsako stran)

- Ena noga stopi naprej, druga ostane zadaj (izpadni korak).
- Palico uporabiš za ravnotežje.
- Pritiskaj boke naprej, dokler ne začutiš raztezanja v sprednjem delu kolka.
- Nato raztegni mečno mišico z rahlim nagibom naprej, pete ne dviguj.

Namen: razteg mišic nog in izboljšanje gibljivosti kolkov.

4. Stranski razteg trupa (2 min na stran)

- Palico držiš nad glavo z obema rokama.
- Počasi se nagni v levo, zadrži 5 sekund, nato enako v desno.
- Hrbet ostane raven, ne obračaj trupa.

Namen: razteg stranskih mišic trupa in izboljšanje stabilnosti.



5. Počepi s pomočjo palic (3 min)

- Palici postavi predse, rahlo naslonjena.
- Spuščaj se v počep, kot da bi se želela usesti na stol, kolena ne gredo čez prste.
- Vzpon nazaj v stoji z uporabo palic kot opore.

Namen: krepitev mišic nog, izboljšanje ravnotežja.

6. Vrtenje trupa (2 min)

- Palico položiš za vrat (kot palico za vaje v telovadbi), roke čez njo.

- Počasi obračaj trup levo in desno, kolena ostanejo obrnjena naprej.

Namen: mobilizacija hrbtenice in raztezanje trupa.

7. Dihalne vaje (3 min)

- Palici sproščeno v rokah ob telesu.
- Globoko vdihni skozi nos, roke dvigni v zrak, nato počasi izdihni skozi usta in spusti roke.
- Lahko dodaš nežno zibanje telesa.

Namen: sprostitiv, umirjanje srčnega ritma, povezava telesa in diha

Te vaje izvajamo počasi, nadzorovano in z usmerjeno pozornostjo. Udeležence ves čas spodbujamo k pravilni drži, dihanju in zavedanju telesa

RAZTEZANJE IN TEHNIKA (30 min) - OPIS

A. Dinamično raztezanje pred hojo (10 minut)

Namen: priprava mišic in sklepov na gibanje, povečanje prekrvavitve in zmanjšanje mišične togosti.

1. Zamah nog naprej-nazaj ob opori na palice

- Drži palici ob telesu, z eno roko se opri.
- Zamahuj z eno nogo naprej in nazaj.
- Ponovi 10x na vsaki strani.

2. Kroženje z boki

- Stoja, noge v širini ramen, roke na bokih ali palice ob telesu.
- Kroženje bokov v levo in desno.

3. Raztezanje zadnjih stegenjskih mišic s palico

- Ena noga iztegnjena naprej, peta na tleh.
- Nagni se naprej z ravnim hrbtom, palico uporabi kot oporo.
- Drži 15–20 sekund, ponovi z drugo nogo.

B. Vadba tehnike nordijske hoje (10 minut)

Namen: utrjevanje pravilnega vzorca hoje z uporabo palic, izboljšanje usklajenosti gibanja rok in nog.

1. Vadba brez palic – "suha hoja"

- Imitacija gibanja brez palic: leva noga naprej – desna roka naprej.
- Pozornost na dolg korak in zamah iz rame.

2. Hoja s palicami – upočasnjeno

- Udeleženci hodijo z zmanjšano hitrostjo.

- Poudarek na: pokončni drži, aktivni opori na palice, odpiranju dlani ob zaključku zamaha.

Delo v parih – opazuj in popravi

- En udeleženec hodi, drugi opazuje tehniko (menjava vlog).

C. Statično raztezanje po hoji (10 minut)

Namen: sprostitiv mišic, izboljšanje gibljivosti, pospešitev regeneracije.

1. Razteg zadnje stegenjske mišice

- Ena noga naprej, roke na palici, trup se nagne nad iztegnjeno nogo.
- 20–30 sekund na vsako nogo.

2. Razteg meč (gastroknemius in soleus)

- Ena noga zadaj, peta na tleh, koleno iztegnjeno.
- Rahlo se nagni naprej ob opori na palici.
- Ponovi z upognjenim kolonom za globlji razteg.

3. Razteg ramenskega obroča in trupa

- Roke nad glavo, palico držiš v širini ramen.
- Počasi se nagneš v stran, nato ponoviš na drugo stran.

- Nato roke spustiš za hrbet, primeš palico in dvigneš – razteg prsnih mišic.

4. Dihalna vaja za zaključek

- Vdih: roke/palice dvigneš nad glavo.
- Izdih: spustiš roke/palice pred telo.
- Ponoviš 3–5x.



3. Teden – Več dinamike in krajši intervali moči

Cilj: povečati moč in koordinacijo, razgibati trup

Dan	Aktivnost	Opis vadbe	Opravi/a
PON	50 min hoja	5 min ogrevanje 35 min hoja v valovitem terenu 10 min raztezanje	
TOR	Vaje z lastno težo (20–25 min)	Opis pod tabelo	
SRE	Intervalna hoja (40 min)	5 min ogrevanje 3 × (5 min hitro, 5 min počasno) 5 min raztezanje	
ČET	Počitek ali počasna hoja (25 min)		
PET	Tehnično zahtevna hoja (45 min)	Uporabi teren (makadam, travnik, gozd), bodi pozorna na držo telesa in ritem	
SOB	Prosto ali joga / pilates (30 min)		
NED	Daljša hoja (60 min)	5 min ogrevanje + 50 min hoja (RPE 5–6) + 5 min raztezanje	

VAJE Z LASTNO TEŽO (20–25 minut) - OPIS

Vaje z lastno telesno težo so namenjene krepitvi mišic celega telesa, izboljšanju stabilnosti, ravnotežja in funkcionalne moči. Nordijske palice služijo kot pripomoček za varnost, boljšo poravnavo telesa in podporo pri vajah. Te vaje so prilagojene tako, da so varne, učinkovite in dostopne tudi začetnikom ter starejšim odraslim.

1. Izpadni koraki s pomočjo palic (5–7 min)

Namen: krepitev nog (kvadriceps, zadnje stegenske mišice, meča), izboljšanje ravnotežja.

- Stojimo vzravnano, palici postavimo predse za oporo.
- Naredimo dolg korak naprej z eno nogo, koleno sprednje noge naj bo nad gležnjem, zadnje koleno se približa tlom.
- Vrnemo se v začetni položaj in ponovimo z drugo nogo.

Ponovitve: 6–8 izpadnih korakov na vsako nogo (lahko tudi izmenično).

Opomba: Če ima kdo težave z ravnotežjem, naj naredi krajši korak in naj palici uporabi kot oporo.

2. Stabilizacija trupa z oporo na palicah (5–6 min)

Namen: aktivacija globokih mišic trupa (core), izboljšanje drže in ravnotežja.

- Palici postavimo predse, nekoliko nagnjeni naprej, kot bi se želeli nasloniti nanju.
- Z rahlo pokrčenimi koleno aktiviramo trup: popka nežno potegnemo proti hrbtenici.

- Držimo 15–20 sekund, nato sprostim.

Napredna različica: Dvignemo eno nogo naravnost nazaj in jo držimo nekaj sekund, ne da bi izgubili ravnotežje.

Ponovitve: 5–6 ponovitev na vsako stran.

3. Počasni počepi s palicami (6–7 min)

Namen: krepitev mišic nog, zadnjice in trupa, izboljšanje kontrole gibanja.

- Palici postavimo predse, roke sproščeno držijo ročaje.
- Spuščamo se počasi v počep – kot bi želeli sestiti na namišljeni stol. Kolena ne gredo čez prste.
- Hrbet naj ostane raven, pogled usmerjen naprej.
- Počasi se dvignemo v začetni položaj.

Ponovitve: 8–12 počasnih počepov.

Opomba: Če ima kdo težave s koleno, naj počep omeji na manjšo globino.

4. Vaja "ptica-pes" stoje (ravnotežje in trup) (5 min)



Namen: krepitev globokih mišic trupa, izboljšanje ravnotežja.

- Ena roka drži obe palici pred telesom za oporo.
- Istočasno dvignemo nasprotno nogo in roko naravnost nazaj in naprej (npr. leva roka, desna noga).
- Držimo 5–10 sekund, nato zamenjamo stran.

Ponovitve: 5–6 na vsako stran.

- **Opomba:** Če je vaja pretežka, naj bo opora z obema palicama.

5. Raztezanje po vajah (2–3 min)

Namen: sprostitvev aktiviranih mišic, preprečevanje zakrčenosti.

- Razteg sprednjih stegenskih mišic (z roko primeš gleženj in pritegneš peto k zadnjici).
- Razteg zadnjih stegenskih mišic (z rahlim predklonom).
- Razteg rok in ramen (roka čez prsni koš, razteg tricepsa nad glavo).
- Globoko dihanje za umiritev.

4. Teden – Regeneracija in ocena napredka

Cilj: regeneracija mišic in ocena napredka, priprava na 2. mesec

Dan	Aktivnost	Opis vadbe	Opravil/a
PON	Počasna hoja (30 min)	5 min ogrevanje 20 min hoja v počasnem tempu 5 min raztezanje	
TOR	Dihalne in raztezne vaje (20 min)	Opis pod tabelo	
SRE	40 min hoja (lahkotno do zmerno)	5 min ogrevanje 30 min zmerno 5 min raztezanje	
ČET	Počitek		
PET	Osebni test: 30 min hoja z opazovanjem srčnega utripa ali RPE	Opis v poglavju 12	
SOB	Statične vaje (20–30 min)	Tudi s palicami: potiski naprej, aktivacija zadnjičnih mišic	
NED	60 min hoja – umirjena	Posveti se ritmu, naravi, zavestnemu koraku	

DIHALNE IN RAZTEZNE VAJE (20 minut) - OPIS

Namen: sprostitvev hrbtenice, kolkov in ramenskega obroča, izboljšanje gibljivosti, aktivno dihanje za zmanjšanje napetosti.

1. Zavestno dihanje v stoječem položaju (3–4 min)

Namen: umiritev živčnega sistema, aktivacija trebušnega dihanja.

- Stoje z rahlo pokrčenimi koleno, palici ob telesu.
- Dihamo globoko skozi nos, občutimo širjenje prsnega koša in trebuha.
- Izdih skozi usta – podaljšan, počasen.

- Osredotočimo se na ritem diha: vdih (3 sekunde) – izdih (5–6 sekund).

Ponovimo: 6–8 ciklov.

2. Raztezanje ramenskega obroča z uporabo palic (4–5 min)

Namen: sprostitvev napetosti v ramenih, vratu in zgornjem delu hrbta.



- Palico primemo z obema rokama, široko. Dvignemo jo nad glavo, nežno raztegnemo ramena.
 - Počasi jo spuščamo za glavo (do točke udobja), nato nazaj predse.
 - Stranski razteg: palico držimo nad glavo in se nagnemo v stran.
- Ponovitve:** vsaka vaja 5–6x na vsako stran.
Dihanje: vdih ob dvigu, izdih ob spustu/raztegu.

3. Raztezanje kolkov in zadnjice (5–6 min)

Namen: sprostitvev in povečanje gibljivosti kolčnih sklepov, kar zmanjša napetost v križu.

Razteg kolka stoje: z eno nogo naredimo korak nazaj, rahlo pokrčimo sprednje koleno (izpadni razteg), boki ostanejo poravnani naprej.

Sedeči razteg zadnjice: (če imamo klop) sede, ena noga čez drugo, trup rahlo naprej.

Razteg dimelj: stoje, noge narazen, nežno potiskamo koleno proti tlom, palici za ravnotežje.

- **Zadržimo:** 20–30 sekund vsako raztezanje, zamenjamo stran.

4. Vretenčasto gibanje hrbta in razteg hrbtenice (4–5 min)

Namen: povečanje gibljivosti hrbtenice, zmanjšanje napetosti v križu.

Mačka-krava stoje: z oporo na palicah hrbet zaobljimo (izdih) in nato usločimo (vdih).

Rotacije trupa: rahle rotacije levo-desno z mehkim pogledom preko rame, roke na bokih.

Stranski upogibi trupa: z roko ob telesu počasi vstran, druga roka na palici.

Ponovitve: 5–8x vsaka vaja.

5. Zaključna dihalna vaja in umiritev (2–3 min)

Namen: integracija raztezanja in dihanja, umiritev telesa in uma.

- Stoje, roke sproščeno ob telesu.
- Z vsakim vdihom roke dvignemo nad glavo, z izdihom jih spuščamo ob telesu.
- Globoka osredotočenost na dihanje in občutke v telesu.

Ponovimo: 4–6 počasnih ciklov.

Opombe za izvajanje:

- Vse vaje izvajamo znotraj cone udobja.
- Dihanje naj bo vedno tekoče in sproščeno – brez zadrževanja diha.
- Če kdo čuti bolečino, se vaja takoj prilagodi ali opusti.
- Vaje se lahko izvajajo tudi sede, če je potrebno.

STATIČNE VAJE (20-30 min) – OPIS

Namen: mišična aktivacija brez gibanja skozi prostor – povečanje moči, stabilnosti in telesne zavednosti. Vaje so varne, a učinkovite. Palice se uporabljajo kot opora in pripomoček za nadzor telesa.

1. Ogrevalna statična drža z aktivacijo trupa (3–4 min)

Namen: vzpostavitev pravilne telesne drža, aktivacija trupa in stabilizatorjev.

- Stojimo vzravnano, stopala v širini bokov, palici ob straneh.
- Rahlo pokrčimo kolena, stisnemo trebušne mišice, aktiviramo zadnjico.
- Zadržimo držo 20–30 sekund, nato sprostimo.
- Ponovimo: 3–4x.

2. Statični potiski naprej z oporo na palicah (4–5 min)

Namen: krepitev ramenskega obroča, trupa in izboljšanje ravnotežja.

- Palici postavimo pred telo v širini ramen, rahlo nagnemo trup naprej.
- Dlanmi potiskamo palici naprej (kot da bi jih hoteli premakniti), a jih zadržimo na mestu.
- Aktiviramo mišice ramen, trupa in rok. Zadržimo 10–15 sekund.
- Dihanje: redno in enakomerno.
- Ponovimo: 5–6x.

3. Statična aktivacija zadnjičnih mišic (5–6 min)

Namen: krepitev glutealnih mišic, izboljšanje stabilnosti medenice in zmanjšanje bolečin v križu.



- Stojimo z rahlo pokrčenimi koleno, palici ob telesu.
- Z napetostjo stisnemo zadnjico navznoter in zadržimo 5–10 sekund.
- Počasi sprostimo. Ponovimo s polno zavednostjo aktivacije.
- Lahko dodamo rahlo iztegovanje kolkov nazaj (noge ne dvigujemo!)
- Ponovimo: 8–10x.

4. Statična vaja "sedečega stola" ob opori na palicah (4–5 min)

Namen: krepitev kvadricepsov, zadnjice in trupa.

- Stojimo kot da bi se želeli usesti na neviden stol (počepnemo do 45–60°).
- Palici držimo pred seboj, rahlo nas podpirata.
- Zadržimo položaj 10–20 sekund (po zmožnostih).
- Vzporedno aktiviramo trebušne in zadnjične mišice.
- Ponovimo: 3–5x, počitek med ponovitvami.

5. Statične vaje za trup in ravnotežje (5–6 min)

Namen: stabilizacija trupa, izboljšanje telesne države in občutka za ravnotežje.

- Stojimo na eni nogi, drugo dvignemo nekaj cm od tal, palici uporabljamo za podporo.
- Aktivno stisnemo trup in zadnjico.
- Zadržimo 15–20 sekund, nato zamenjamo stran.
- Naprednejša različica: roki nad glavo, brez palic (če zmorejo).
- Ponovimo: 3–4x na vsako stran.

6. Statični razteg mišic nog in rok (3–4 min)

Namen: ohranjanje elastičnosti mišic, sprostitvev po naporu.

- Razteg mečnih mišic (statični korak naprej, zadnja noga iztegnjena).
- Razteg stegenskih mišic (peta proti zadnjici, z oporo palice).
- Razteg ramen (roka čez telo, rahlo potegnemo z drugo roko).
- Zadržimo: vsak razteg 20–30 sekund.

Navodila in opombe za varno izvajanje:

- Vse statične vaje naj se izvajajo s popolnim zavedanjem telesa in pravilno telesno poravnavo.
- Pomembno je sproščeno, enakomerno dihanje – brez zadrževanja.
- Vaje naj bodo brez bolečin. Če kdo čuti nelagodje, naj vajo prilagodi ali preskoči.
- Palice naj služijo kot pripomoček za nadzor, ne za opiranje z vso težo.



6. Osebni test nordijske hoje – obrazec za beleženje

Osebni test: 30 minut hoje z opazovanjem srčnega utripa ali RPE

Gre za enostaven test, s katerim lahko vsak posameznik oceni svojo trenutno telesno pripravljenost pred začetkom vadbenega programa nordijske hoje.

Navodila za izvedbo osebnega testa:

- Trajanje testa:** 30 minut neprekinjene hoje v naravi ali na ravnem terenu.
- Intenzivnost:** Hodiš z zmernim tempom, kot da bi šla na daljši sprehod, vendar ne prehitro. Namen je, da zmoreš ves čas govoriti (t. i. »govorni test«), a čutiš rahlo zadihanost.
- Opazovanje srčnega utripa:**
 - Če imaš pametno uro ali merilnik srčnega utripa, si beleži povprečen srčni utrip.
 - Če ga nimaš, lahko uporabiš subjektivno metodo RPE.

RPE (Rate of Perceived Exertion):

- Gre za lestvico od 1 do 10, kjer 1 pomeni zelo lahkotno, 10 pa največji napor.
- Med hojo si vsake 10 minut zabeleži, kako naporno ti je (npr. 3 – zmerno, 6 – naporno, 8 – zelo naporno).

Zakaj je ta test pomemben?

- Pomaga ti določiti izhodiščno raven telesne pripravljenosti.
- Po enem mesecu ponoviš enak test in primerjaš rezultate – s tem meriš napredek.
- Omogoča individualno prilagoditev programa: če je bila RPE že na začetku visoka (7 ali več), je pametno začeti z nežnejšim tempom in krajšimi vadbami.

Ime in priimek: _____

Datum: _____

Lokacija hoje: _____

Teren (npr. raven, rahlo hribovit): _____

Splošni podatki o testu

- Skupni čas hoje: _____ minut
- Prehojena razdalja (če meriš): _____ km
- Število korakov (če meriš): _____ korakov
- Povprečen srčni utrip (če meriš): _____ utripov/min

Samoocena napora (RPE – Rate of Perceived Exertion) - Označi, kako naporen je bil občutek med hojo:

Čas hoje Ocena napora (1–10) Opis občutka (npr. »zmerno«, »rahlo zadihan«, ...)

Prvih 10 min _____

10–20 min _____

20–30 min _____

Dodatne opombe

- Kako si se počutil(a) pred, po hoji? Ali si med hojo opazil(a) bolečine, utrujenost ali druge posebnosti?

Opomba: Priporočamo, da test ponoviš po 4 tednih redne hoje in primerjaš napredek.