

ZADEVA: Predstavitev vadbe nordijske hoje

Kot se zavedamo, Zakon o varnosti in zdravju pri delu – ZVZD-1 (Uradni list RS, št. 43/11) določa, da mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu.

V ta namen smo vam pripravili predstavitev odlične oblike rekreacije – primerne za vse zaposlene, ki ne zahteva veliko opreme, določene lokacije – potrebno je le nekaj dobre volje za prvi korak!

Ste vedeli, da je nordijska hoja lahko zabavna in učinkovita rekreacija za celotno telo? Strokovnjaki potrjujejo, da je nordijska hoja ena najbolj zdravih oblik rekreacije za vse generacije. Razvila se je iz teka na smučeh. Najprej so se zanjo navdušili v skandinavskih deželah, danes pa njena popularnost strmo narašča tako med starejšimi kot tudi mlajšimi generacijami.

Pri izvajanju vadbe nordijske hoje boste s pomočjo inštruktorjev spoznali pozitivne lastnosti pravilnega in rednega izvajanja nordijske hoje, ki so:

- izboljšuje vzdržljivost, moč in gibljivost
- aktivira celotno telo (kar do 90 % mišic)
- krepi dihalno in srčno-žilnega sistem
- znižuje nivo slabega holesterola, zmanjša delež maščob in uravnava težo
- zmanjšuje bolečine v sklepih in hrbtenici ter popravlja telesno držo



Vadeči oz. obiskovalci vadbe ne potrebujejo posebne opreme, le palice (ZAGOTOVIMO MI!) in športno obutev ter voljo do gibanja in raziskovanja okoliških lepot narave.

- vadba pod **vodstvom Demo team-a Slovenije in Petre Majdič** obsega:

-seznanitev z opremo in zakonitostmi zdravega načina življenja, pitni režimi, skrb za preventivo pri poškodbah in prehladih,

-prikaz in obrazložitev ogrevalnih vaj,

-prikaz in razložitev tehnik elementov nordijske hoje (dvotaktni diagonalni korak, dvotaktni diagonalni korak v teku, dvo-, tro-, štiri-korak s soročnim odzivom,

-prikaz in izvedba zabavnega učenja koordinacije in gibljivosti,

-prikaz in izvedba vaj za krepitev moči s pomočjo palic za nordijsko hojo (v paru ali individualno),

-prikaz in izvedba vaj za hitrost,

-prikaz in izvedba vaj za razvoj anaerobnih fizičnih kapacitet,

-prikaz in izvedba imitacijskega koraka oz. tekmovalnega koraka,

-prikaz in izvedba vaj za krepitev aerobnih fizičnih kapacitet,

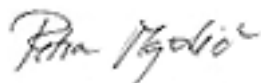
-prikaz in izvedba vaj s pomočjo Trigger point žogic ter valjev

-prikaz in razložitev razteznih vaj,

-prikaz in obrazložitev vaj za razbremenitev predela hrbta in ramenskega obroča, namenjenih zaposlenim, katerih narava dela je pretežno delo v pisarni oz. za računalnikom;

Veselimo se sodelovanja z vami!

Petra Majdič in ekipa



Ljubljana, 6. 3. 2017