

VADBA Z NORDIJSKO HOJO ZA OSEBE PO MOŽGANSKI KAPI

Bojan Kristan, učitelj nordijske hoje 2, GiBit – Bistvo je Gibanje, www.gibit.si

Nordijska hoja je celostna telesna aktivnost, ki se izvaja v naravi in v vseh letnih časih. V poletnem času smo za vadeče, ki so prestali možgansko kap, izvedli 16 vadb z nordijsko hojo. Začetki so bili namenjeni pravilnemu učenju nordijske hoje in vseh njenih tehnik, nato pa smo več časa posvetili treningu in izboljšanju motoričnih sposobnosti.

Pozitivni učinki 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 uravnava telesno težo
- zmanjša bolečine v sklepkih in hrbtenici, popravlja telesno držo

Vadbo z nordijsko hojo smo izvajali večinoma 2x tedensko po 1 uro, in sicer ob torkih in četrkih dopoldne. Dolžina vadbe je bila primerna, še posebej zato, ker so bili vadeči začetniki. Kasneje bi bilo smiselno dolžino vadbe podaljšati na 75 minut.

Sama metodika učenja nordijske hoje ni prav veliko drugačna za bolnike po možganski kapi, z izjemo, da je učenje potrebno zastaviti malce bolj postopno, osredotočiti se je treba na eno stvar in to poizkušati čim bolj izvesti.

Manjša težava je bila v tem, da je bila skupina dokaj heterogena glede hitrosti hoje. Zaradi različne hitrosti hoje smo vadbo prilagodili in izvajali intervale v večjih krogih. Poleg nordijske hoje smo veliko uporabljali tudi druge pripomočke (koordinacijska lestev, elastike, klop), ki so nam koristili za izboljšanje ravnotežja, koordinacijo nog in moč zgornjega telesa. Kombinacija vaj s pripomočki in intervalov hoje je po mojem mnenju zelo priporočljiva, še posebej za vadeče po možganski kapi, saj lahko tako celostno napredujejo.

Za vadeče po možganski kapi je priporočljivo uporabljati dobre palice za nordijsko hojo. Prednost dobrih palic je v tem, da pašček dobro oprime dlan in se vadeči lahko s palico odriva, kljub temu, da ročaja palic ne more dobro prijete. Tako spodbujamo živčevje in mišice roke, ki je bila zaradi kapi prizadeta.

Za naprej sem mnenja, da bi vsekakor bilo zaželjeno, da bi vadba postala stalna praksa vadečih. Vadeči so več kot očitno napredovali in jasno povedali, kako jim je vadba pomagala. Vsi pa so se strinjali, da bi morala vadba potekati redno večkrat tedensko.

V kolikor bi se v prihodnje naredilo več skupin, bi jih bilo zelo smiselno razdeliti tudi na podlagi hitrosti hoje. Tako bi lahko vadeči hodili skupaj in bi bil tako tudi socialni vidik še močnejši. Prav tako bi lahko bila vadba na ta način še bolj pestra. Kljub večjim razlikam v hitrosti hoje pa moram izpostaviti tudi socialni vidik vadbe. Vadeči so bili zelo odprti, motivirali in spodbujali so drug drugega, se smejali in skoraj vedno po vadbi šli še na skupno druženje v bližnji lokal.

