

# PALICE ZA NORDIJSKO HOJO



## NAVODILA ZA UPORABO

Za pritožbe se obrnite na:

Medical Direct d.o.o.  
Ante Kovačiča 31, 10432 Bregana  
Tel: +385 1 20 20 504  
E-mail: [prodaja@medicaldirect.si](mailto:prodaja@medicaldirect.si)  
Web: [www.medicaldirect.si](http://www.medicaldirect.si)

**SKU: SKU: C004BL**

## PALICE ZA NORDIJSKO HOJO

Hvala, ker ste kupili izdelek Timago. Prosimo, da preberete navodila za čim večje zadovoljstvo pri uporabi.



Nordijska hoja je zgolj hoja s palicami. Vendar pa takšna izjava ne prikazuje bistva te čudovite discipline. Treba je poudariti, da pravilno oblikovane palice vključujejo ramenski obroč. Dinamična hoja s palicami vodi do boljše kondicije in razvoja posameznih mišičnih skupin.

Med hojo trenirate mišice nog, kolkov, rok, ramen, prsnega koša in hrbtenice. Raziskave kažejo, da je pri hoji s palicami aktiviranih 90 % telesnih mišic. Poleg tega je izgorevanje kalorij 20 % intenzivnejše kot pri teku, pri čemer je obremenitev sklepov in hrbtenice manjša za približno 5 kg na ravnih površinah.

Nordijska hoja je ena najvarnejših vrst telesne dejavnosti. Priporoča se osebam, ki so zaradi nesreče ali drugega razloga delno izgubile telesno pripravljenost, pa tudi tistim, ki trpijo za blažjimi parezami. Nordijska hoja prav tako bistveno izboljša splošno telesno pripravljenost.

Nordijska hoja razbremeni hrbtenico in krepi njene mišice, kar pripomore k zmanjšanju bolečin. Dokazano je, da nordijska hoja pozitivno vpliva na rehabilitacijo oseb po srčnem infarktu. Zmerna hoja je odličen način za varen in učinkovit okrevanje po operaciji, bolezni ali drugih poškodbah. Priporoča se tudi osebam s srčno-žilnimi težavami.

Pred začetkom hoje je potrebno 10–15 minut ogrevanja. Za starejše osebe ogrevanje vključuje hojo na mestu z uporabo palic kot opore. Najpomembnejše je dobro ogreti spodnji del telesa.

Nordijska hoja pomaga v naslednjih primerih:

- osteoporozna
- poškodbe hrbtenice
- ponavljajoče se mišične bolečine
- zlomi spodnjih okončin
- poškodbe ahilove tetive
- pomoč osebam s težavami z ravnotežjem in zmanjšano gibljivostjo
- revmatizem
- diabetes
- fibromialgija
- skolioza
- nestabilnost medenice
- RSI – poškodbe zaradi kronične preobremenitve mišic in tetiv

Poleg tega je nordijska hoja odlična oblika telesne dejavnosti za osebe, ki trpijo zaradi bolečin ali poškodb mehkih tkiv. Zmanjšuje stres za 30 % bolj kot običajna hoja in je manj intenzivna, ker pri hoji sodelujeta tako nogi kot roki. Nordijska hoja je varen način vadbe za 90 % mišic telesa in izboljšanje gibljivosti na nadzorovan način. Prav tako izboljšuje stabilnost in povečuje samozavest.

Pravilna dolžina palic je pomembna. Spodnja tabela vam bo pomagala določiti pravo višino:

Višina (cm)	Približna višina palice (cm)
145 do 151	100
152 do 158	105
159 do 165	110
166 do 172	115
173 do 179	120
180 do 186	125
187 do 193	130
194 do 200	135
201 do 207	140

1. Ročaj – Ročaji so ergonomsko oblikovani za večje udobje. Ukrivljenost ročaja poravnava položaj zapestja in omogoča boljšo absorpcijo udarcev, saj roka ostane zaprta v vsakem delu gibanja. Ročaj mora biti nastavljen tako, da je mogoče hoditi z rahlo odprto dlanjo.
2. Anti-šok sistem (z ON/OFF funkcijo) – Sistem je nameščen med zgornjo in srednjo cevjo za dušenje udarcev.
3. Oznaka "STOP" – Pri nastavljanju višine ne prekoračite linije "Stop", ki je označena na palici, saj lahko to povzroči poškodbo mehanizma za nastavitev višine.
4. Zaklepni sistem – Dolžino palice je mogoče enostavno prilagoditi vam in terenu. Z obračanjem cevi se zaklepni sistem sprosti in omogoča nastavitev ustrezne dolžine. Po nastavitvi zelene dolžine zaklenite sistem s ponovnim obračanjem cevi.

## NIKOLI NE ZAKLEPAJTE CEVČIC NAD OZNAKO "STOP".

Priporočljivo je spreminjati položaj palic glede na obliko terena, glejte slike spodaj.



### Nastavitev pravilne dolžine

1. Palico držite vodoravno v desni roki in sprostite zaklep. To storite tako, da zavrtite spodnjo cev palice, dokler ne morete prosto premikati dveh cevi palice. Palico iztegnite čim bolj. Nekateri modeli imajo označeno točko, ki je pri izvleku premičnega dela ne smete prekoračiti.
2. Postavite palico navpično tako, da je vrh na tleh blizu desne metatarzalne kosti. Nežno udarite s palico ob tla, da jo rahlo skrajšate. Ko je vaš komolec upognjen pod kotom približno 90 °C, zategnite zaklep. Nastavite dolžino druge palice na dolžino prve.

### Čiščenje in vzdrževanje

Palice očistite z vlažno krpo. Za čiščenje navojev je treba cevi razstaviti. To storite tako, da jih odvijete in ločite eno od druge, nato jih operete. Preverite, ali so cevi popolnoma suhe pred ponovnim sestavljanjem. Ne uporabljajte nobenih topil ali jedkih čistil. Po čiščenju jih temeljito obrišite, saj lahko presežna voda negativno vpliva na življenjsko dobo palic. Ne sušite na neposredni sončni svetlobi.

### Dodatna oprema



Uporaba na trdem terenu





Uporaba na mehkem terenu

### Opombe

Kovinska konica lahko poškoduje tla, zato je bolje uporabiti gumijasto konico. Ne uporabljajte palice pri temperaturah pod 15 °C. Palice niso namenjene otrokom.

Primerjava palic za nordijsko hojo in trekking

Značilnosti	Nordijska hoja	Trekking
Ročaj	Ročaji so gladki in podolgovati. Ne zahtevajo točnega vračanja roke na isto mesto med sprostitveno tehniko. 	Ročaji so profilirani, z utori in prilagojeni za trden oprijem palice v enem varnem položaju. Med oporo ne popuščamo prijema, saj nam daje oporo. Zaradi utorov je ročaj udobno nameščen. 
Držanje palice	Sprostite prijem, postavite palico 15–25 cm naprej, rahlo diagonalno usmerite vrhove navznoter	Stalno držite prijem, postavite palico v višino koraka ali malo predse
Drža telesa	Rahlo nagnjeno naprej, kar omogoča gladko tehniko	Držite se pokončno, pogosto z nahrbtnikom, pri čemer pazite na obremenitev hrbtenice
Angažiranost mišic	90% mišic	Iste mišice kot pri običajni hoji