



Ir tik daudz sporta veidu, kuru izpilde piesaistīta konkrētam inventāram sporta zālē, laika apstākļiem, vecuma ierobežojumam vai vēl kādam citam nosacījumam. Citādi ir ar nūjošanu. Tā ne tikai Latvijā, bet arī visā pasaulē, kur to atpazīst ar nosaukumu Nordic walking, kļūst arvien populārāka, un ar to var nodarboties visu gadu. Ne velti nūjošanas entuziasti aplēsuši, ka pašlaik pasaulē ar nūjošanu aizraušies vairāk nekā septiņi miljoni iedzīvotāju. Par šā sporta veida priekšrocībām, tehniku un fiziskās pašsajūtas uzlabojumiem stāsta Sociālās integrācijas valsts aģentūras vecākā fizioterapeite Sanita Slikšāne-Romaņenko.

– Pastāstiet, lūdzu, kas ir nūjošana!

– Nūjošana ir lielisks sporta veids, kurā, izmantojot pareizu nodarbības metodiku, soļošanas tehniku un īpašas nūjas, tiek vienmērīgi noslogots viss ķermenis, un tas dod pozitīvus rezultātus, uzlabojot veselības stāvokli un atbrīvojot cilvēku no dažādām veselības problēmām.

No daudzajiem nūjošanas pirmatklājējiem līdz šim veiksmīgākie bijuši somi, kuriem sekmējies ne vien izgudrošanā, bet arī popularizēšanā un inventāra ražošanā. Tā pagājušā gadsimta 30. gados Somijā ar nūjošanu sāka nodarboties distanču slēpotāji un to darīja gada laikā, kad nebija sniega. 50 gadus vēlāk nūjošana sāka parādīties kā patstāvīgs sporta veids, bet tikai 1997. gadā sporta inventāra ražošanas firma Exel sāka ražot speciālas nūjas nūjošanai.

– Ar ko šis sporta veids izceļas uz citu fona – kas ir tā priekšrocības?

– Visas priekšrocības grūti uzskaitīt. Vispirms jau tas, ka ar nūjošanu var nodarboties jebkurā vecumā – gan paši mazākie, gan cilvēki brieduma gados. Tāpat sportošanai nav svarīgs dzimums un cilvēka fiziskais stāvoklis. Nūjot var praktiski visos laika apstākļos – siltā vasarā un sniegotā ziemā, var nūjot pa pilsētas ielām, mežu vai gar jūru. Tam vajadzīgs vien atšķirīgs apģērbs un jāizvēlas piemērotas nūjas.

– Vai tas nozīmē, ka nūjotājam nepieciešamas dažādas nūjas?

Nūjošana – sporta veids visiem

– Nē, nūjas ir universālas. Galvenais ir pareizs to garums, tikai tā šā sporta veida izpilde nodrošinās nepiespiestas un mainīgas kustības, nodarbinot 90% ķermeņa muskulatūras, veidojot pareizu stāju, attīstot izturību, kustīgumu un koordināciju, kā arī palīdzot atbrīvoties no stresa un veicinot veselīgu miegu un labsajūtu. Nūjošana ir lielisks kardiotreniņš, kas vairo organisma pretestības spējas. Ne velti vairākkārt zinātniski pierādīts, ka tehniski pareiza nūjošana ievērojami uzlabo fizisko stāvokli, veselību un vispārējo labsajūtu. Domāju, tas ir pietiekami objektīvs fakts, lai cilvēki, kas šobrīd tikai domā par nūjošanu, beidzot sāktu ar to nodarboties.

– Dzirdēts, ka ar nūjošanu var nodarboties sava prieka pēc un arī trenēties sporta sacensībām. Vai pastāv dažādi nūjošanas līmeņi?

– Jā, pasaulē tiek izdalīti trīs nūjošanas līmeņi: viens ir veselības, otrs fitnesa un trešais sporta līmenis. Veselības līmenis ir piemērots visiem tiem, kas vēlas uzlabot savu veselību, kā arī tiek izmantots rehabilitācijas relaksācijas un atveseļošanās nolūkos. Fitnesa līmenis uzlabo ķermeņa fizisko stāvokli, koriģē svaru un paaugstina aerobo kapacitāti. Savukārt sporta līmenis palīdz iegūt fizisko pievilcīgumu, paaugstina muskuļu izturību un vairo aerobo un anaerobo izturību.

– Cilvēkam, kurš nav nūjojis, no malas šķiet, ka nūjošana tāds laika kavēklis vien ir. Kāds ir jūsu viedoklis?

– Viss atkarīgs no pareizas nūjošanas tehnikas. Nopietna nūjotāja nolūks ir ar roku un visa ķermeņa spēku palīdzēt kājām ātrāk tikt uz priekšu. Nūjotāja rokās nūjas kļūst par otru kāju pāri – ļauj rokām uzņemt daļu kāju slodzes un palīdz atsperties, lai kustētos ātrāk. Tādēļ nūjotājs pārvietojas ātrāk par gājēju un, būdams pie labas veselības un labā fiziskā formā, parasti sasniedz viegla riksīša jeb lēna skrējiena ātrumu. Vajadzētu būt tā, ka, no malas raugoties, nūjotāja kustības ir enerģiskas, bet vieglas un āreji neliecina par ķermeņa piepūli.

– Tātad ir svarīgi pareizi nūjot?

– Un to iemāca fizioterapeits vai speciāli nūjošanas treneri.

– Varbūt ir iespējams izstāstīt šā sporta veida pamattehniku?



– Vislabāk ir iet ar fizioterapeitu, kurš var klātienē parādīt un iemācīt pareizu šā sporta veida tehniku. Taču daudz dod arī izlasītā informācija. Lai nūjot izdotos atslābināt saspringtos muskuļus plecu, sakausta un krustu apvidū un tajā pašā laikā saudzētu ceļu locītavas un potītes, ir jāapgūst nūjošanas tehnika. Galvenie nosacījumi ir šādi: priekšējās rokas delnai jābūt savilkta dūrē. Svarīgi arī tas, ka ejot jeb soļojot nūjām jābūt paralēli viena otrai, turklāt tām jābūt tuvu soļotāja ķermenim.

– Kā ar roku vēzēšanu?

– Rokas vēzējot atpakaļ, tās pēc iespējas jāatbrīvo un jāiztaisno pirksti, pretējā gadījumā muskuļos uzkrājas pienskābe, un sportists drīz vien var nogurt. Aizmugurējā delna tiek atvērta līdz ar nūjas vēzienu atpakaļ. Svarīgākais, kas jāielāgo, – uz priekšu sperot labo kāju, priekšā jābūt kreisajai rokai un nūjai. Un otrādi – uz priekšu sperot kreiso kāju, priekšā jābūt labajai rokai ar nūju. Vēl jāņem vērā – nūjot jāspēr plašs solis, svārs jāpārnes uz priekšu ar kāju, kura atraucas ar papēdi no zemes un tiek sperta uz priekšu. Ja kāds grib

iedzīlīnāties vēl sīkāk, tad nūjošanas tehnikai ir trīs iedalījumi: pamattehnika, veselības, fitnesa un sporta līmenis, kalnupejošā tehnika un lejupiešanas tehnika.

– Kas notiek, ja cilvēks nūjo nepareizā tehnikā?

– Ne velti fizioterapeiti, treneri un citi sporta speciālisti visu laiku atgādina – ļoti būtiska ir pareiza nūjošanas pamatiemaņu apguve. Pretējā gadījumā var iedzīvoties veselības problēmās, piemēram, plaukstu, plecu un muguras sāpēs. Pareizas nūjošanas iemaņas ļauj kustēties glītāk un ātrāk, ar mazāku piepūli un lielāku ieguvumu veselībai. Šo iemeslu dēļ nūjošanu vislabāk sākt ar pareizas tehnikas apguvi speciālista vadībā. Labs instruktors parādīs, kā izvēlēties nūjas, kā iesildīties, un iemācīs stiepšanās vingrinājumus, kas izpildāmi pēc treniņa.

– Vai nūjošanai, līdzīgi kā citiem sporta veidiem, ir vēlams nodarbības garums, kas sadalīts iesildīšanās, treniņa un atsildīšanās laikā?

– Protams! Nūjošanas treniņam jābūt samērā ilglaicīgam, piemēram, vienai nodarbībai jāilgst no 60 līdz 90 minūtēm.

Tempam jābūt vienmērīgam un sirdsdarbībai treniņa laikā jāpaaugstinās līdz pat 65–85% no sirdsdarbības normas attiecīgajā vecuma posmā. Iesildīšanai un muskuļu atslodzei jābūt katra nūjošanas treniņa neatņemamai sastāvdaļai.

– Kā to pareizi izdarīt?

– Iesildīšanās ir katra nūjošanas treniņa sastāvdaļa, un tās laikā labāk izmantot nūjas. Noteikti vajadzētu izpildīt arī dažādus locītavu un muskuļu stiepšanās vingrinājumus, kurus katru atkārtoti aptuveni desmit reizes. Tas viss kopā sagatavos sportista ķermeni nūjošanas treniņam. Savukārt pēc nodarbības aktīvās daļas atslodzes galvenais uzdevums ir ķermeni atslābināt. To var panākt ar stiepšanās vingrinājumiem, kuriem jābūt statiskiem – 10–15 sekundes katram.

– Kā zināt, cik garas nūjas vajag izvēlēties?

– Iegādājoties nūjas, vislabāk pašam jāpārdevējas, jo vēlams nūju garums tiek rēķināts pēc speciālas formulas, kurā viens no galvenajiem rādītājiem ir cilvēka garums. Aprēķinu vajadzētu zināt nūju pārdevējam. Vēl viens ieteikums – pirkt regulējamās nūjas. Tad ar tām var nūjot pats un iedot arī kādam citam, kam nepieciešams cits nūju garums.

– Dzirdēts, ka var izlidzēties ar slēpošanas nūjām. Vai tā ir taisnība?

– Nē. Slēpošana ir pavisam cita tehnika, tāpēc arī nūju garums ir cits.

– Arī bērņus vērts iesaistīt nūjošanā?

– Pirmkārt, bērņiem ir grūti atrast piemērotas nūjas. Otrkārt, viņiem ir grūti iemācīties nūjošanas tehniku, tāpēc lielas jēgas no šādas izklaides nebūs. Labāk lai bērņi soļo vai skrien līdzīpat. Efektīva nūjošana var sākties pusaudžu vecumā, kad cilvēks izprot sporta tehniku un viņa augumam var piemēklēt atbilstošu nūju garumu.

– Ar ko vajadzētu sākt, ja kāds nobriedis izmēģināt nūjošanu?

– Kā jau minēju, vislabāk atrast konkrētu speciālistu, kurš varēs ierādīt un parādīt, kā to vislabāk veikt. Turklāt speciālists atklās dažādus knifus un ieteiks noderīgas lietas, piemēram, kādus apavus vilkt, nūjot pa asfalu, bet kādus pa meža taciņu. Lielākajās Latvijas pilsētās nūjošana jau ir ierasta lieta, bet zinu, ka daudzos reģionos ir nūjošanas entuziasti, kuri organizē kopīgus treniņus, kuros var iesaistīties arī iesācēji. Tie, kas meklē, noteikti var atrast šādus cilvēkus. Esmu pārliecināta, pamēģinot izturēt pirmo treniņu, par nūjošanas fiziskās sagatavotības augsto līmeni būs pārsteigts pat vislielākais skeptiķis.