

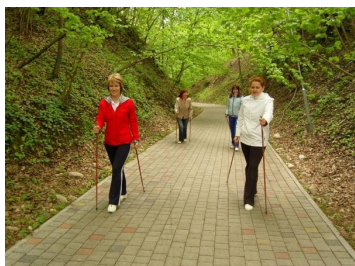
## OZOLKALNS aktīvās atpūtas cienītājiem nūjojot

### Kolektīviem, grupām, ģimenēm, aktīvās atpūtas baudītājiem



#### Kas ir nūjošana?

Nūjošana ir augstas efektivitātes sportiska nodarbe, kurā tiek izmantota pareiza nodarbības metodika, soļošanas tehnika un īpašas nūjas vienmērīgai ķermeņa noslogošanai. Vienkāršāk – **pastaiģa ar nūjām**.



Nūjošana nodarbina ap 90% cilvēka muskuļu, turklāt tā ir efektīvāka par intensīvu iešanu bez nūjām - saskaņā ar pētījuma rezultātiem (*Cooper Institute Research 2000, inwa.nordicwalking.com*), īpašo nūju un soļošanas tehnikas pielietojums palielina nodarbību efektivitāti gandrīz uz pusi. Salīdzinājumam, parasti ejot cilvēks patērē aptuveni 280 kkal stundā, nūjojot aptuveni 450 kkal.



Nūjošana ir draudzīga: nūjošana ir droša, tajā nav vecuma ierobežojumu un nūjot ir iespējams visos gadalaikos. Tā der arī cilvēkiem, kuri veselības problēmu dēļ nevar skriet, jo nūju lietošana par 30% samazina slodzi uz ceļgalu locītavām, potītēm un mugurkaula lejasdaļu

OZOLKALNĀ sekmīgi strādā Starptautiskās Nūjošanas Asociācijas (INWA) īpaši apmācīti instruktori, kas palīdz apgūt un pilnveidot nūjošanas tehniku, vada nūjotāju grupu un individuālās nodarbības, konsultē par ekipējumu un nūjošanas aktualitātēm.

#### Mērķi:

1. Uzlabot cilvēku dzīves kvalitāti, nodrošinot efektīvas, drošas un vienkāršas fiziskās aktivitātes, profesionālu instruktoru vadībā.
2. Rūpēties par topošo nūjotāju izglītošanu un instruēšanu.
3. Piedāvāt iespēju aktīvi un kvalitatīvi pavadīt brīvo laiku, iepazīstot skaisto Latvijas dabu.

## Kas ir izdarīts?

Lai pēc iespējas sekmīgāk īstenotu izvirzītos mērķus, esam izveidojuši sadarbību ar veikalu un tūrisma aģentūru „Virsozne”, kuri ir trekinga un nūjošanas nūju ražotāja „LEKI” (Vācija) oficiālie izplatītāji Latvijā.

## Nūjošanas vēsture

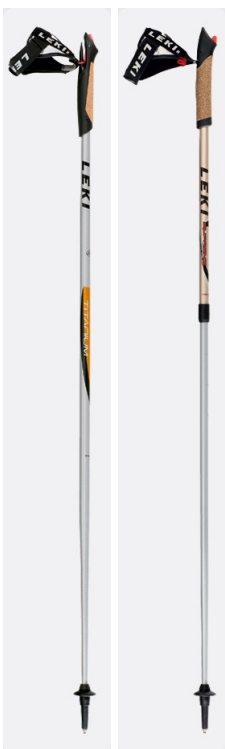
**1930.g.** nūjošana tiek radīta Somijā kā distanču slēpotāju treniņu metode treniņiem laikā, kad nav pieejams sniegs

**1980.g.** sāk attīstīties kā pastāvīgs sporta veids

**1997.g.** uzņēmums Exel sāk ražot pirmās nūjošanai paredzētas nūjas

**2000.g.** Somijā tiek dibināta INWA – Starptautiska Nūjošanas Asociācija. Šī ir galvenā organizācija nūjošanas principu un metodoloģijas izstrādē, pilnveidē un veicināšanai pasaulē

**2009.g.** šobrīd nūjošana ir viena no straujāk augošajām sporta aktivitātēm pasaulē. Kopējais nūjotāju skaits pārsniedz 7 miljonus



## Ko piedāvāsim?

- Organizēt ekskursiju veida pastaigas, ļaujot apskatīt tuvumā esošās interesantākās vietas.
- Izmomāt LEKI nūjas, kuras izceļas ar savu izsmalcināto kvalitāti un inovācijām, kur tiek pārdomāta katra nūjas detaļa. LEKI nūjošanas nūjas tiek uzskatītas par ērtākajām nūjām pasaulē.
- Organizēt un vadīt dažādas intensitātes teorētiskās un praktiskās nodarbības nūjošanā, dažāda vecuma un sagatavotības auditorijai.
- Dažāda garuma pastaigu takas, kurās nūjošana var tikt kombinēta ar laivu braucieniem, kvadricikliem, lamu izjādēm, orientēšanās elementiem

Kontaktpersona:

Ingus Linē

Nūjošanas instruktors

Mob.t. 29388957

Email: [Ingus.line@inbox.lv](mailto:Ingus.line@inbox.lv)