

Gibčni, močni in vzdržljivi ZA DOBRO POČUTJE IN SPROŠČENOST

Vpeljimo v svoj vsakdan vsaj 30 minut živahne hoje vsaj pet dni v tednu

Celje, 8. maj 2023 – Kaj ugotavljate, ko pomislite na svoje ravnotežje, moč, gibljivost in vzdržljivost? Lahko svoje počutje še kako izboljšate? Ob letošnjem svetovnem dnevu gibanja, 10. maju, na Območni enoti Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje pozivajo k vpeljevanju zmerno intenzivne hoje v vsakdanjik. Vpeljemo jo lahko načrtno in postopoma kljub napetim delovnim ali šolskim urnikom. Minuto teka lahko primerjamo z dvema minutama zmerno hitre hoje. Sprostitev v naravi in na svežem zraku lahko polepša dan vsakomur, koristi rednega gibanja za zdravje pa postajajo neprecenljive. Telesna dejavnost (tudi v obliki redne živahne hoje) bo dobro vplivala na naše počutje, spanje, spomin in zbranost. Prav tako bo pripomogla k dobri samopodobi in krepila občutek moči, da smo življenju kos.

*»Postanimo aktivnejši z redno hojo, ki je praktična in priložna, cenovno dostopna ter razmeroma varna oblika telesne dejavnosti. Ne zahteva posebnega znanja, zato jo lahko z malce iznajdljivosti postopoma vključimo v naš vsakdan. Ker je najosnovnejši način človekovega gibanja, je primerna za izboljšanje telesne zmogljivosti vseh starostnih skupin in je hkrati prijeten način druženja ter spoznavanja okolice. Za zdravje in dobro počutje vseh odraslih priporočamo od 150 do 300 minut zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti tedensko (ali enakovredno količino visoko intenzivne telesne dejavnosti). Ena od možnosti za doseganje tega cilja je **30 minut zmerno intenzivne, torej živahnejše hoje vsaj pet dni na teden**. Zmerno intenzivno hojo glede na hitrost uvrščamo med sprehajanje in hitro hojo. Torej, kadar med hojo občutimo nekaj napora, se pri hoji ogrejemo in rahlo zadihamo, vendar se med hojo še lahko pogovarjamo (povemo cel stavek brez zajemanja sape), je naša hoja zmerno intenzivna. Za doseganje uravnotežene vadbe je priporočljivo, da odrasli vsaj dvakrat tedensko poleg zmerno intenzivne hoje ali druge oblike telesne dejavnosti izvajajo tudi vaje za krepitev mišic. Za starejše odrasle se priporoča izvajanje vaj za izboljšanje ravnotežja trikrat*

tedensko,« pojasnjuje **Anja Strmšek**, zdravnica in specializantka javnega zdravja, iz Območne enote Celje NIJZ.

Zmerno intenzivna hoja ima podobne ugodne učinke na zdravje kakor tek. Pripomore, da:

- lažje in bolj zbrano razmišljamo, se bolje počutimo in bolje spimo;
- zmanjša tveganje za nastanek kroničnih bolezni, kot so bolezni srca, možganska kap, sladkorna bolezen in več vrst raka, in upočasni napredovanje že prisotnih bolezni;
- poveča našo vzdržljivost, izboljša razpoloženje ter zmanjša tveganje za težave v duševnem zdravju;
- izboljša spomin in zmanjša tveganje za demenco;
- poveča trdnost kosti in zmanjša tveganje za osteoporozo;
- prepreči pridobivanje telesne teže;
- izboljša ravnotežje in zmanjšuje tveganje za padce.

Kaj pa, če smo pogosto v stiski s časom in težko hoji vsak dan namenimo pol ure? Bodimo kreativni in dnevno količino časa, namenjenega hoji, razdelimo na krajše enote. Na primer takole:

- zjutraj parkirajmo ali izstopimo z avtobusa/vlaka nekaj minut stran od delovnega mesta in zmerno intenzivno hodimo v službo;
- v kolikor je mogoče, v službi med malico nekaj minut namenimo hoji;
- ob koncu delovnega dne zmerno intenzivno hodimo nazaj do avta ali postaje.

V podporo pri spremembi življenjskega sloga in krepitvi zdravja imamo v Sloveniji pester nabor aktivnosti in programov. Eden od teh je **Mavrični program hoje** - program hoje za začetnike, pri katerem se zahtevnost hoje postopno povečuje vsak teden oziroma vsaka dva tedna pri slabše telesno zmogljivih in tistih, ki jim je počasnejše napredovanje svetoval zdravnik ali strokovnjak za telesno dejavnost. Mavrični program hoje obsega pet različnih skupin za hojo, ki se imenujejo po barvah mavrice (rdeča, oranžna, rumena, zelena in modra). Med seboj se razlikujejo po težavnosti, izberemo pa si jo na podlagi svoje starosti in ocene telesne zmogljivosti oziroma ravni telesne dejavnosti. Rdeči program hoje je najlažji in zato primeren, denimo, za starejše in nekoliko slabše telesno zmogljive posameznike. Modri program hoje je najtežji, zato je primeren predvsem za najstnike in mlajše odrasle, ki so hkrati v boljši kondiciji.

Če do sedaj nismo bili dovolj telesno dejavni, je priporočljivo pred pričetkom Mavričnega programa hoje opraviti **testiranje telesne zmogljivosti** v centrih za krepitev zdravja ali zdravstveno-vzgojnih centrih, kjer se lahko z izvajalci delavnice tudi posvetujemo. Mavrični program hoje je na voljo v večini centrov za krepitev zdravja in zdravstveno-vzgojnih centrov v zdravstveni regiji Celje (v Celju, Sevnici, Slovenskih Konjicah, Velenju, Spodnji Savinjski dolini, Šentjurju, Šmarju, kmalu bo na voljo tudi v Laškem). »Mavrični program hoje izvajamo v okviru delavnic *Ali sem fit?*, ki pogosto potekajo za zaposlene v različnih ustanovah in podjetjih v lokalni skupnosti, v zdravstvenem domu in na občinskih testih hoje na dva kilometra pa so delavnice namenjene vsem zainteresiranim. Udeležijo se jih lahko vsi odrasli, starejši od 18 let, ki želijo preveriti, kakšna je njihova telesna zmogljivost. Po opravljeni delavnici udeležencem na podlagi dobljenih rezultatov svetujemo, kako s programom hoje povečati količino telesne dejavnosti in izboljšati svojo kondicijo. Program je med udeleženci dobro sprejet, saj je pripravljen na razumljiv in enostaven način, hoja pa je za večino udeležencev dostopna izbira telesne dejavnosti,« je pojasnila fizioterapevtka **Nastja Sojč Rotovnik** iz Centra za krepitev zdravja Slovenske Konjice. Dodala je še, da v centru predstavijo in učijo tudi pravilne tehnike **nordijske hoje**, ki velja za eno od najbolj uravnoteženih oblik vadbe. Več informacij o nordijski hoji je na voljo na spletni strani Zveze za nordijsko hojo Slovenije: www.znhs.si.

Informacije o številnih dogodkih in brezplačnih programih v Celju v maju, mesecu športa: <http://www.szc.si/mesec-sporta-2023-brezplacni-programi-prijavnice/> Na celjski Špici bo 22. maja od 15. do 17. ure stojnica s svetovanjem za zdrav življenjski slog in preizkusom ravnotežja z ravnotežnimi blazinami (izvajalec Območna enota Celje NIJZ) ter šestminutni test hoje (izvajalec Center za krepitev zdravja Celje). Med drugim se lahko na celjski Špici vsak torek od 9. do 30. maja, od 17.30 do 19. ure, učite in udeležite nordijske hoje.

Če v svoj vsakdan uvedemo nordijsko hojo, potem bomo hkrati zajeli vse tri ključne usmeritve uravnotežene vadbe. Obenem bomo namreč krepili gibljivost, moč in vzdržljivost. Kakor običajna hoja je tudi nordijska hoja dostopna večini ljudi in izvedljiva preko celega leta, hkrati pa tudi:

- ohranja naraven vzorec hoje skozi aktivno uporabo ustreznih palic,
- velja za eno najvarnejših in najučinkovitejših ter najcelovitejših vrst telesne dejavnosti, primerna za ljudi vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti, in je
- uporabna v različne namene (kot rekreacija, trening, transport, terapija ali rehabilitacija).

Športno rekreativno udejstvovanje v prostem času torej načrtujemo in skušajmo omejiti sedeč način življenja (doma, v šoli ali na delovnem mestu). Izberimo si takšno telesno dejavnost, ki nas razveseljuje in sprošča, saj bomo lažje vztrajali v dnevih ali obdobjih slabšega počutja in sredi kopice vsakdanjih obveznosti.

Dodatne informacije:

- **Anja Strmšek**, dr. med., specializantka javnega zdravja, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje, Ipavčeva 18, Celje, T: 051 370 446, E: anja.strmsek@nijz.si
- **Nastja Sojč Rotovnik**, dipl. fizioterapevtka, Center za krepitev zdravja, Zdravstveni dom Slovenske Konjice, Mestni trg 17, Slovenske Konjice, T: 03 758 17 38, E: nastja.sojc@zd-slovenskekonjice.si

Center za komuniciranje, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana,

Telefon: 01 2441 494, 01 2441 572

pr@nijz.si, www.nijz.si, [Podatkovni portal NIJZ](#)

