

• *Hoji ni kaj očitati*

- Je VSESTRANSKA ... pešačite lahko neodvisno od starosti in ravni vaše telesne zmogljivosti, le prilagoditi jo morate svojim posebnim potrebam.
- Je PRIKLADNA ... pešačite lahko skoraj povsod, za to ne potrebujete nobene posebne opreme, naprav ali rezervacij prostora.
- Je PRIMERNA ZA IZBOLJŠANJE TELESNE ZMOGLJIVOSTI ... večina ljudi si lahko izboljša telesno zmogljivost z intenzivno hojo. Lahko poskusite z izvajanjem vedno bolj priljubljene NORDIJSKE HOJE ali aktivne hoje z ustreznimi palicami. Priporočamo, da se naučite pravilne tehnike hoje s palicami pod vodstvom licenciranega vodnika za nordijsko hojo.
- Je POCENI ... nobenih članarin ali prispevkov, športne opreme in stroškov prevoza.
- Je PRIJETEN NAČIN ZA SPOZNAVANJE OKOLICE ... v mestu ali na podeželju lahko opazujete okolico in postanete njen del; opazujete lahko spreminjanje letnih časov, rastline in živali, barve. Tako se lahko odtrgate od stresov sodobnega življenja.
- Je NEZAHTEVNA ... za začetek niso potrebne kakšne posebne telesne sposobnosti. Pri igrah mnogi odnehajo zaradi premajhne spretnosti ali težav pri koordinaciji. Pri hoji s tem ni težav.
- Je PRILJUBLJENA ... zadnje raziskave kažejo, da je hoja najbolj priljubljena oblika telesne dejavnosti v Evropi, posebno pri ljudeh v srednjih letih in pri starejših. Na Irskem na primer 55% prebivalcev vsaj enkrat tedensko 30 minut pešači. PRIDRUŽITE SE JIM!

• *Telesna dejavnost za krepitev zdravja* Health Enhancing Physical Activity (HEPA)

"Z gibanjem do zdravja" je nacionalni program Centra za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje in njegovih partnerjev. Cilj tega nacionalnega programa je spodbujanje redne in vsaj zmerne telesne dejavnosti med tistimi, ki so telesno nedejavni ali ne dovolj telesno dejavni. Hoja je ustrezna oblika telesne dejavnosti za vse starostne skupine in za vse ravni telesne zmogljivosti. V okviru spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja (HEPA) izvajamo preizkuse hoje na 2 kilometra v spomladanskih in jesenskih mesecih v številnih občinah po Sloveniji. S pomočjo tovrstnega preizkusa lahko ocenimo vašo telesno zmogljivost na začetni stopnji programa hoje in vam po končanem programu hoje izmerimo napredek v telesni kondiciji.

Na območju Evropske unije deluje Evropska mreža za promocijo telesne dejavnosti za krepitev zdravja (HEPA Europe). Nacionalni inštitut za javno zdravje je aktiven član te mreže.

Mavrični program hoje smo povzeli po irskem programu The Rainbow Walking Programme, ki ga podpira Evropska unija in ga priredili za slovenske potrebe.

• *Kaj je Mavrični program hoje?*

Mavrični program hoje je začetni program hoje. Po priporočenem programu lahko hodite tako s palicami za hojo kot tudi brez njih. Sestavlja ga komplet zgibank, ki vas vodijo skozi program hoje, pri katerem se zahtevnost postopno povečuje. Izpolnite priloženo prijavnico in jo pošljite na naš naslov. Poslali vam bomo komplet 11-ih zgibank za 20 tedenski program hoje, ki ga boste plačali po povzetju. Na vsaki zgibanke je program za dva zaporedna tedna. Če ste popolnoma zdravi ali program hoje izvajate pod strokovnim vodstvom, ga lahko skrajšate tudi na 10 zaporednih tednov, tako da program hoje iz vsake zgibanke upoštevate le 1 teden. Cena kompleta 11-ih zgibank je **4,17 evrov**.

Med tem ko čakate na zgibanke, lahko za hojo morda navdušite še nekaj prijateljev in se pripravite na ... **ZAČETEK**.

Naročilnica

Naročam ____ komplet-ov zgibank za *Mavrični program hoje*.

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Tel./faks: _____

E-mail: _____

Naročilnico pošljite na naslov:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Center za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 547 73 62 • faks: 01 547 73 64 • e-mail: cindi@nijz.si



Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!

Mavrični program hoje



z gibanja ↑

Hoja za dobro telesno
pripravljenost in zdravje

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Naj bom telesno dejaven/na?

Da. Vaše telo je namenjeno gibanju – če ne boste postali in/ali ostali aktivni, bo od najstniških let naprej vaša telesna zmogljivost začela usihati.

Celo zmerna telesna dejavnost, ki je primerna za zrela in pozna leta in za tiste s slabšo kondicijo, izboljša tako telesno zmogljivost kot zdravje. Če boste redno telesno dejavni, boste imeli več energije, življenje boste lahko dosti bolj učinkovito užili, obenem pa boste zmanjšali tveganja za nastanek različnih sodobnih zdravstvenih težav in bolezni.

Koliko? Kako pogosto?

Strokovnjaki priporočajo vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti (na primer hitro hojo) večino, najbolje pa kar vse dni v tednu. Učinek bo podoben, če to količino gibanja razdelite na dvakrat po 15 minut.

Toda jaz nimam časa!

Hitro hojo lahko zlahka vključite v še tako napet urnik. Poskusite vključiti po vsaj 30 minut telesne dejavnosti (ali dvakrat po 15 minut) v svoj vsakdan.

Živite **AKTIVEN ŽIVLJENJSKI SLOG!**

Pojdite na sprehod. Hodite po stopnicah. Peščajte v službo (šolo) ali po opravkih in nazaj.



PRI MLADIH LJUDEH bo redna telesna dejavnost pripomogla k izboljšanju telesne zmogljivosti in k večji učinkovitosti pri športu ter drugih družabnih dejavnostih. Telesna dejavnost v skupini (športni ali rekreacijski) pa je tudi priložnost za sklepanje novih znanstev in prijateljstev.

S pomočjo telesne dejavnosti bodo vaše mišice bolj napete, izboljšali boste svojo telesno držo in svoj videz, pa tudi primerno telesno maso boste s pomočjo rednega gibanja lažje dosegli in vzdrževali. Videti boste lepši in počutili se boste bolj živahni.

V SREDNJIH LETIH vam bo telesna dejavnost pomagala k boljši telesni pripravljenosti ter vam dala energijo in zaupanje, da bodo to res vaša »najlepša leta«. Lažje boste obvladovali vsakodnevne naloge, uživali pa boste tudi v različnih rekreacijskih dejavnostih v krogu družine in prijateljev.

Redna telesna dejavnost vas ščiti tudi pred različnimi sodobnimi zdravstvenimi težavami in pred boleznimi, kot so srčne bolezni, možganska kap, visok krvni tlak, debelost, sladkorna bolezen, osteoporozo, nekatere vrste raka in depresija. Pomaga vam pri obvladovanju stresov, ki jih prinaša sodobno življenje. Žalostno je, da začno srčni bolniki šele po operaciji ali po infarktu rekreativno peščajti, in to zato, ker morajo. Bolje je bolezen preprečiti, kot jo zdraviti. Začnite zdaj!

V ZRELIH LETIH boste s pomočjo telesne dejavnosti vzdrževali svojo moč in gibljivost. To vas bo ohranilo aktivne in vam omogočilo nadzor nad svojim življenjem. Pešanje sposobnosti, ki ga prinesejo leta, je neizogibno, vendar se temu procesu s pomočjo telesne dejavnosti lahko uprete. Redna telesna dejavnost je življenjskega pomena za ohranjanje lastne neodvisnosti.

Hoja je primerna oblika telesne dejavnosti, ker ...

... ob njej na prijeten način sklepate nova prijateljstva;

... izboljša delovanje srca, pljuč, mišic, sklepov in krvnega obtoka;

... izboljša vašo telesno zmogljivost in s tem vašo učinkovitost pri športu, delu in družabnih dejavnostih;

... sprošča stres in napetosti ter pomaga pri nespečnosti;

... varuje pred dejavniki tveganja kot so visok krvni tlak, visok krvni sladkor in visoka vsebnost zdravju nevarnih maščob v krvi;

... varuje pred boleznimi srca, možgansko kapjo, sladkorno boleznijo, osteoporozo, debelostjo, nekaterimi vrstami raka in depresijo;

... je primerna za posameznike, ki že imajo zdravstvene težave (prisotne dejavnike tveganja za nastanek kroničnih bolezni ali celo razvito kronično obolenje), vključno z debelostjo in artritidom (vendar se morajo taki ljudje o svoji telesni dejavnosti posvetovati z zdravnikom);

... jo je mogoče prilagoditi tako telesno slabo kot tudi telesno dobro pripravljenim ljudem;

... jo je mogoče vgraditi v program treninga za »športnike«, ki trenirajo že več let in potrebujejo pred tekmovanji primeren osnovni program.