

Z GIBANJEM DO ZDRAVJA TEST HOJE NA 2 KM

Z gibanjem do zdravja pomeni, da je naše življenje bolj aktivno oziroma dejavno.

Samo 30 minut telesne dejavnosti na dan, bo koristilo vašemu zdravju, vam prineslo več energije in nasploh več vsakršnih koristi. Če k temu dodate še zdrav način prehranjevanja, boste postali in ostali dejavni.

Zato smo se v Zdravstvenem domu Lenart odločili, da izvedemo občinski test hoje na 2km .Ta test je namenjen vsem tistim, ki si želijo gibanja na svežem zraku, namenjen je tudi srčnim bolnikom, ki pa si morajo gibanje prilagoditi svojim sposobnostim in se zanj odločiti po navodilu osebnega zdravnika. Osnovna aktivnost je hoja, ki pa je za večino ljudi najprimernejša oblika gibanja. Strokovnjaki so ugotovili da hoja 5-6 km na uro vpliva na telesno težo in da le hitra hoja 7-8 km pomaga krepiti zdravje srca in ožilja. Pri hitri hoji je potrebno narediti približno 30 korakov v 10 sekundah in ves čas moramo ohraniti enak ritem gibanja. Še bolj natančno izmerimo intenzivnost hoje z merjenjem srčnega utripa. Pri hitri hoji se srčni utrip podvoji, kar pomeni da dosežemo 70-80% maksimalne frekvence srčnega utripa. Tega pa si izračunamo tako, da od števila 220 odštejemo leta starosti. Idealno bi bilo, da bi redno hodili vsaj 30 minut dnevno in to 5 dni v tednu. To sicer ni vedno mogoče, vendar je hoja tista oblika telesne vadbe, ki jo je zelo lahko vključiti v okvir vsakodnevnih dejavnosti. Vsaka še tako majhna telesna dejavnost, vam pomaga izboljšati telesno pripravljenost s tem pa tudi vaše zdravje, zunanji videz in odnos do življenja.

Test hoje na 2 km je mednarodno priznan test ocene zmogljivosti, saj je enostaven, dovolj natančen, varen in ponovljiv. Njegov glavni namen je, da spodbudi čim več Slovencev k pogostejši in intenzivnejši telesni dejavnosti. Najbolj je primeren za ljudi stare od 20-65 let, ki so telesno manj aktivni in prekomerno hranjeni.

Preizkusi se izvajajo preko CINDI delavnic, katere izvajamo v ZD Lenart in so za udeležence brezplačni.

Dejavniki, ki vplivajo na izid testa so: spol, starost, telesna teža in višina, čas hoje in pa srčni utrip. Na osnovi ugotovitve telesne zmogljivosti vam bomo svetovali ustrezno telesno dejavnost in športno vadbo, ki bo izboljšala vaše zdravje in dobro počutje. Za dodatna vprašanja je na voljo zdravnik. Prav tako dobi vsak udeleženec računalniški izpis rezultata.

Testi se bodo izvajali v soboto 05.09.2015 med 08.30 in 11.00 uro na Poleni. Prijava se izvaja v lesenem nadstrešku pri balinišču.

Svetovalka za promocijo zdravja
Jasmina LAH VREČA