

HODANJE JE
ČOVJEKOV
NAJBOLJI LIJEK.

HIPOKRAT

U sklopu Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“ Hrvatski zavod za javno zdravstvo je pokrenuo javnozdravstvenu akciju „**Hodanjem do zdravlja**“, prvenstveno kao poziv svima koji su posljednjih godina tjelesno neaktivni da u svoj život uključe redovito hodaње i učine velik korak prema očuvanju i unaprjeđenju zdravlja. Hodaње je široko pristupačna tjelesna aktivnost. Rijetko je povezana s ozljedama i mogu je prakticirati ljudi svih dobnih skupina, uključujući i one koji se nikada nisu bavili nekom tjelesnom aktivnošću. Hodaње je jednostavno i ne zahtijeva posebne sposobnosti ni vještine. Jedino što si doista moramo priuštiti za hodaње je vrijeme. Nema prepreka, a ne bi trebalo biti ni razloga da se u svakodnevni život ne uključi više hodaња u prirodi i na svježem zraku i tako smanji rizik od razvoja bolesti i održi ili poboljša zdravstveno stanje.

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB
+385 1 4863 267 / www.hzjz.hr



Hodanjem do zdravlja

HODANJEM SE
LUČI HORMON
SREĆE.



1. subota u listopadu - Svjetski dan hodaња



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.

PREPORUKE ZA HODAČE

- Svakodnevno izdvojite 30 minuta za hodaње i tijelo će vam zahvaliti na tome.
- Dnevno hodaње možete podijeliti u nekoliko etapa, ali ne kraćih od deset minuta.
- Kad dosegnete ritam svakodnevnog 30-minutnog hodaња, postupno povećavajte vrijeme hodaња.
- Obujte laganu obuću sa savitljivim potplatima (npr. udobne tenisice, hodačke cipele...).
- Udobno se odjenite (npr. više slojeva odjeće koja se lako skida).
- Ponesite malo vode.
- Brzinu hodaња prilagodite svojim mogućnostima.
- Istegnite se prije i nakon hodaња.
- Hodaјte na mekšim podlogama (po mogućnosti u prirodi).

KAKO PRAVILNO HODATI?

- Leđa držite uspravno, glavu visoko, ramena opuštена, stopala paralelna, a pogled usmjerite nekoliko metara pred sebe.
- Ruke lagano savijte u laktovima i pomičite ih u ritmu suprotne noge.
- Najprije spustite petu, a zatim ostatak stopala na tlo.
- Zategnite trbušne mišiće radi pravilnog držanja i potpore kralježnici.
- Prilagodite brzinu disanja brzini hodaња.

IZBJEGNITE UOBIČAJENE POGREŠKE PRI HODANJU

- hodaње bez podizanja stopala od poda
- gledaње u tlo
- opuštaње trbušnih mišića
- nagle promjene brzine hodaња

POVOLJNI UČINCI HODANJA NA ZDRAVLJE

- smanjuje rizik obolijevanja od bolesti srca i krvnih žila
- smanjuje rizik obolijevanja od šećerne bolesti tipa 2
- smanjuje rizik obolijevanja od raka debelog crijeva i raka dojke
- smanjuje simptome stresa i depresivne poremećaje te podiže raspoloženje i samopoštovanje
- sprječava i smanjuje prekomjernu tjelesnu masu
- smanjuje opasnost od prijeloma u starijoj dobi
- pozitivno utječe na zglobove i smanjuje bol uzrokovanu artritisom
- povoljno utječe na san i intelektualne sposobnosti

