



## HUJŠANJE S HOJO

### POMEN GIBANJA IN TELESNE DEJAVNOSTI

Telesna dejavnost ugodno vpliva na zdravje, prispeva k boljši kakovosti življenja. 30 – 45 minut zmerne telesne dejavnosti dnevno, kot je na primer hitra hoja ali počasen tek, koristi zdravju odraslega človeka (krepi srce in imunski sistem, krepi moč in vzdržljivost, zmanjša prekomerno težo, pomaga k nižjemu krvnemu tlaku, zmanjša tveganje za srčno-žilne bolezni...).

#### KOT NAJBOLJ PRIMERNA TELESNA DEJAVNOST SE JE POKAZALA HOJA.

Je popolna telesna aktivnost saj je varna, preprosta in brezplačna, koristi pa celemu telesu.

### KAKO NAJ SE LOTIMO HOJE ?

**10 tisoč korakov** je približno od **6 – 10 km** energične hoje. Toliko korakov lahko naredite v eni uri. Če se vam zdi veliko, lahko na primer hodite 3 x na dan po 20 minut ali pa vsako uro v dnevu energično hodite 5 min.

V **60 minutah energične hoje** se porabi med **300 in 500 kalorij**.

Po mesecu dni aktivne hoje lahko shujšate od 1 – 2 kg.

Hujšanje poteka počasi, a zanesljivo.

Kdor ne mara načrtovanih treningov, lahko trening hoje naredi mimogrede:

- v službo ali po opravkih se odpravimo peš ali pa pustimo avto 2 km stran,
- pred kosilom opravimo 15 minutni hitri sprehod po okolici,
- vsakodnevne opravke opravimo peš ali pa pojdemo na sprehod zvečer.

Za ostale je priporočljiv 60 minutni trening hoje:

- 2 MINUTI** **Ogrevanje:** rahlo se pretegnite, nekajkrat globoko zadihajte in se priklonite ter odklonite (dvignite roke v zrak in se rahlo nagnite nazaj).
- 15 MINUT** **1,6 km hoje:** začnite zmerno.
- 3 MINUTE** **Raztezanje:** raztegnite se, predvsem noge.
- 12 MINUT** **1,6 km hoje:** naslednjih 12 min se pripravite na zelo hitro hojo, ki že meji na tek. Pazite, da ne delate predolgih korakov.
- 3 MINUTE** **Vaje za mišični tonus:** najдите prostor, kjer se boste lahko ulegli in naredili vaje za trebušne mišice (10 trebušnjakov), 10 počepov in 10 sklec (za ženske naj bodo prilagojene na kolenih).
- 12 MINUT** **1,6 km hoje:** spet zelo hitra hoja, skoraj na meji teka.
- 3 MINUTE** **Raztezanje:** raztegnite se, predvsem noge.
- 20 MINUT** **1,6 km hoje:** v zelo sproščujoči hoji (skorajda sprehajanje) vztrajajte še 20 minut.

Ko začnete vaditi, se ne obremenjujte, če vam ne uspe slediti načrtu treninga, ker ste preveč zadihani. Najbolj idealna hoja je okoli 9 min/kilometer. Poskusite se držati načrta 10.000 korakov na dan ter se osredotočite na prehojene kilometre in ne na porabljen čas. Še nekaj nasvetov:

- **Povečajte ritem in ne korakov:** če želite hoditi hitreje, morate povečati število korakov na minuto, ne dolžine koraka, tudi da se izognete poškodbam.
- **Hodite po navidezni vrvi:** profesionalni atleti v hoji korakajo tako, da stopajo z eno in drugo nogo po navidezni črti. Tako boste ohranili več energije, saj pri taki hoji dela več mišičnih skupin.
- **Hodite z rokami:** roke držite nad komolci v kotu 90° in jih pomikajte naprej in nazaj v ritmu hoje. Hodili boste hitreje in tako porabili več kalorij.
- **Med hojo uporabljajte uteži ali palice (nordijska hoja):** uteži naj ne bodo težje od 20% vaše teže. Intenzivnost vadbe se bo povečala za okoli 20%.

#### ALI STE VEDELI,

- da je pri hoji s palicami vključeno celo telo – do 90% vseh mišic?,
- da če želite izgubiti 1 kg telesne teže, morate hoditi po ravnem od 16 do 21 ur, seveda ob pogoju da izgubljenih kalorij ne nadoknadite s hrano?,
- da se dnevno organizirajo razne športne aktivnosti katerih se lahko udeležijo vsi in so prikazane na [www.sportnikoledar.si](http://www.sportnikoledar.si)?

Priporočene vrednosti srčnega utripa za izgubo maščob v udarcih/min v odvisnosti od starosti:

| 25-29 let | 30-34 let | 35-39 let | 40-44 let | 45-49 let | 50-54 let | 55-59 let | 60-64 let | 65-70 let |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 117-137   | 114-133   | 111-130   | 108-126   | 105-122   | 102-119   | 99-115    | 96-112    | 93-109    |

