

HODANJE JE
ČOVJEKOV
NAJBOLJI LIJEK!

HIPOKRAT

U sklopu Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“ Hrvatski zavod za javno zdravstvo pokrenuo je javnozdravstvenu akciju „**Hodanjem do zdravlja**“ prvenstveno kao poziv svima koji su posljednjih godina tjelesno neaktivni, da u svoj život uključe redovito hodanje i učine veliki korak prema očuvanju i unaprjeđenju zdravlja. Hodanje je najmanje skupa i široko pristupačna tjelesna aktivnost, rijetko je povezana s ozljedama i mogu ju prakticirati ljudi svih dobnih skupina, uključujući i one koji se nikada nisu bavili nekom tjelesnom aktivnošću. Hodanje je jednostavno i ne zahtijeva posebne sposobnosti ili vještine. Jedino što si moramo stvarno priuštiti za hodanje je vrijeme. Nema prepreka, a ne bi trebalo biti ni razloga, da se uključi više hodanja u svakodnevni čovjekov život, ako je moguće u prirodi, na svježem zraku kako bi smanjili rizik od razvoja bolesti te održali ili poboljšali svoje 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 hodanja



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

- izdvojite svakodnevno 30 minuta za hodanje i tijelo će vam zahvaliti na tome
- dnevno hodanje možete podijeliti u nekoliko perioda, ali ne kraćih od 10 minuta
- kad uđete u svakodnevni ritam 30 minutnog hodanja, postepeno povećavajte vrijeme hodanja
- obujte laganu obuću sa savitljivim potplatima (npr. udobne tenisice, trekking cipele...)
- odjenite se udobno i komotno (npr. više slojeva odjeće koja se lako skida)
- ponesite malo vode
- brzinu hodanja prilagodite svojim mogućnostima
- istegnite se prije i nakon hodanja
- hodajte na mekšim podlogama (po mogućnosti u prirodi)

KAKO PRAVILNO HODATI?

- leđa držite uspravno, glavu visoko, pogled par metara ispred sebe, ramena opuštena, a stopala paralelna
- ruke lagano savijte u laktovima te pomičite u ritmu sa suprotnom nogom
- najprije spustite petu, a zatim ostatak stopala na tlo
- zategnite trbušne mišiće radi potpore kralježnici i pravilnog držanja
- prilagodite brzinu disanja brzini hodanja

IZBJEGNITE UOBIČAJENE POGREŠKE PRI HODANJU

- hodanje bez podizanja stopala od poda
- gledanje u tlo
- opuštanje trbušnih mišića
- nagle promjene brzine hodanja

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
- prevenira nastanak te 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

