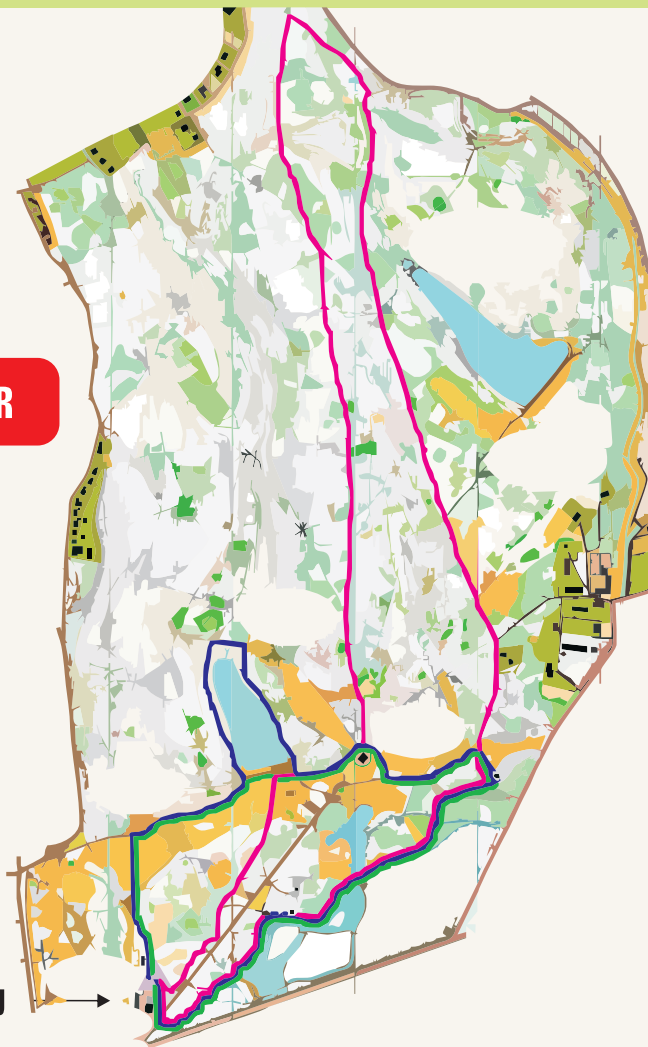


ZBOGOM TRKAČI, DOLAZE ŠETAČI!

STAZA ZDRAVLJA - MAKSIMIR

- 5,0 km
- 3,0 km
- 2,3 km



START / CILJ

NA AKCIJI KRETANJEM DO ZDRAVLJA IMATE MOGUĆNOST:

- *Izmjeriti krvni tlak i puls
- *Dobiti savjet stručnjaka kineziologa o primjerenosti aktivnosti vašoj dobi i vašem zdravstvenom statusu
- *Dobiti upute o nordijskom hodanju
- *Dobiti upute o doziranju intenziteta opterećenja tijekom aktivnosti
- *Naučiti kako da sami kontrolirate učinke vježbanja
- *Dobiti upute o individualnom vježbanju u kući, na radnom mjestu ili odmoru
- *Besplatno sudjelovati u svim organiziranim aktivnostima tijekom akcije

! Tjelesnoj aktivnosti posvetite najmanje 15 do 30 minuta dnevno!



NOSITELJ PROJEKTA:

SPORT ZA SVE - ZAGREB

Ulica grada Vukovara 284, Tel. 01 6398 613, E-mail: vnovosel@zgsport.hr

Suradnici u projektu:



Hrvatska udruga medicinskih sestara



ZONASRCA – centar nordijskog hodanja
www.zonasrca.hr



KRETANJEM DO ZDRAVLJA

ZA OSOBE STARIJE ŽIVOTNE DOBI I OSTALE GRAĐANE



2008

KRETANJE I SVAKODNEVNA TJELESNA AKTIVNOST VAŠ JE OSOBNI DOPRINOS ZDRAVLJU



GENERALNI POKROVITELJ:
GRAD ZAGREB - GRADSKO POGLAVARSTVO GRADA ZAGREBA
GRADSKI URED ZA ZDRAVSTVO, RAD,
SOCIJALNU ZAŠTITU I BRANITELJE
ZAGREBAČKI HOLDING d.o.o. -
PODRUŽNICA UPRAVLJANJE SPORTSKIM OBJEKTIMA



ZAGREBAČKI SAVEZ
SPORTSKE REKREACIJE
SPORT ZA SVE - ZAGREB



KRETANJEM DO ZDRAVLJA NA STAZAMA ZDRAVLJA

Kretanje je čovjekova biološka potreba.

Nekretanje (akineza) i nedostatna tjelesna aktivnost uzročnici su mnogobrojnih nezaraznih bolesti, prvenstveno bolesti kardio-vaskularnog, respiratornog i loko-motornog sustava.

U prevenciji ovih bolesti vrlo značajnu ulogu ima sportska rekreacija.

Hodanje i pješaćenje vrlo je jednostavan, jeftin i nadasve učinkovit oblik sportske rekreacije primjeren ljudima svih životnih dobi u svako godišnje doba.

Akcija **KRETANJEM DO ZDRAVLJA** pruža mogućnost svim građanima da se besplatno i pod stručnim nadzorom bave ovim oblikom sportske rekreacije.

Svjetski dan zdravlja, 7. travnja, koji se već godinama obilježava i u Hrvatskoj, obilježit će 2008. godine **Zagrebački savez sportske rekreacije „Sport za sve“** promocijom cjelogodišnje akcije **KRETANJEM DO ZDRAVLJA**.

Početak akcije je 12. travnja 2008 na obilježenim **STAZAMA ZDRAVLJA** gdje možete dobiti sve informacije o akciji i o načinu kako i zašto se kretati i kako mjeriti učinkovitost aktivnosti.

STAZE ZDRAVLJA: SRC JARUN, BUNDEK, PARK MAKSIMIR, TUŠKANAC

PROGRAM: HODANJE, NORDIJSKO HODANJE

VRIJEME: Svake subote od 9 do 11 sati na stazi vas čeka stručni voditelj (kineziolog)

(savjeti o načinu kretanja, pulsometrija, praćenje učinkovitosti)

Svake subote na stazi vas čeka medicinska sestra (mjerjenje tlaka i pulsa, savjeti o prehrani i dr.)

Stazu inače možete sami koristiti svakodnevno

NOSITELJI PROGRAMA: Zagrebački savez sportske rekreacije **SPORT ZA SVE** u suradnji sa Gradskim uredom za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje i **ZAGREBAČKI HOLDING** d.o.o. - Podružnica Upravljanje sportskim objektima

SUDIONICI: Svi građani starije dobi, bez obzira na spol, koji žele ovom aktivnošću doprinijeti očuvanju i unapređenju svog zdravlja.

KAKO SE UKLJUČITI?

Subotom kod voditelja podignite promidžbeni materijal i osobni karton za kontrolu učinkovitosti provedene aktivnosti.



POSTIGNITE SVOJ CILJ HODANJEM I VJEŽBANJEM !!!

Dosad najpopularniji i najjeftiniji oblik tjelovježbe, jogging, dobio je ozbiljnu konkurenciju.

Sve je više onih koji se okreću podjednako atraktivnoj rekreaciji, brzom hodanju.

Zašto hodati

Hodanje je veoma zdrava tjelesna aktivnost, a često ne previše naporna ni zahtjevna. Hodati možete svuda, vrlo je jednostavno, a pokreti koje pritom morate izvoditi najprirodniji su i najprilagođeniji ljudskom tijelu.

No najvažnije od svega jest to što hodanje nije skup sport.

Dovoljno hodanja poboljšat će vam opće zdravstveno stanje, osnažiti imunološki sustav i blagotvorno utjecati na srce i krvne žile. Ubrzanje metabolizma znači da ćete sagorijevati više kalorija.

Zašto liječnici preporučuju hodanje

Osim što je dobro za liniju, hodanje izvrsno djeluje na zdravlje

Krvožilni sustav

Hodanje jača srce, čini krvne žile elastičnima i održava krvni tlak u granicama normale.

Ukoliko se provodi redovito, hodanje može sniziti razinu kolesterola u krvi.

Metabolizam

Hodanje potiče metabolizam (onaj koji služi za disanje, probavljanje hrane...) što znači da će vaš organizam trošiti više energije i nakon fizičke aktivnosti.

Noge

Hodanje poboljšava rad mišićne pumpe u nogama i pospešuje kretanje venske krvi, sprječavajući time probleme u nogama, poput proširenih vena i kapilara, osjećaja težine i otečenosti.

Kosti

I koštani sustav ima koristi od hodanja. Poput svih tjelesnih aktivnosti umjerenog napora, hodanje pomaže u sprječavanju osteoporoze. Zglobovi, uz sport koji ne izaziva stres, niti njihovo habanje, ostaju razgibani i elastični, što znači da će dulje vrijeme raditi kako treba.

NORDIJSKO HODANJE - NORDIC WALKING

Nordijsko hodanje (Nordic Walking) je oblik vježbe koja pokreće vaše tijelo kontroliranim i ritmičkim tempom, pri čemu se koristite posebnim štapovima koji vam omogućavaju da postignete visok stupanj aerobne vježbe.

Nordijsko hodanje je steklo veliku popularnost zbog toga jer se ne vježba samo donji, već i gornji dio tijela.

Na taj način tijelo sagorijeva 50% više kalorija, bez potrebe za dužim ili bržim hodanjem.



NEKE OD PREDNOSTI NORDIJSKOG HODANJA:

- Frekvencija rada srca je oko 5-17 otkucaja u minuti viša nego kod običnog hodanja.
- Štapovi pomažu kod ravnoteže na skliskim površinama.
- Trošite oko 400 kalorija na sat, dok kod običnog hodanja trošite oko 280 kalorija.
- Povećava opću izdržljivost organizma.
- Lakše savladavate brda i povišene dijelove.
- Poboljšava stabilnost i ravnotežu.
- Manji je pritisak na leđa i zglobove, te je i manja vjerojatnost ozljeđivanja.
- Veća je pokretljivost vrata i kralježnice, oslobađajući napetost mišića tih područja

Intenzitet - hodanja

Brzina otkucaja srca pouzdano pokazuje reakciju organizma na opterećenje.

Svatko može izračunati visinu pulsa, odnosno raspon poželjan u određenoj fazi hodanja.

Prosječni puls u mirovanju iznosi oko 70 - 80 otkucaja u minuti. Konkretni radni puls mjeri se na arteriji s prednje strane vrata ili na zglobu šake.

maksimalni srčani puls = 220 otkucaja - godine života
rezerva frekvencije srca = max. puls - puls u mirovanju
radna frekvencija = rezerva FS + mirovanje*

Odredite ritam

Da biste imali koristi od hodanja, srce, pluća i mišići moraju raditi na pravi način. Brzina hodanja treba odgovarati otkucajima srca. Zato najprije izračunajte maksimalan broj otkucaja srca.

Ovaj će vam podatak omogućiti da odredite intenzitet vježbanja. Ako je umjeren, otkucaji srca trebaju biti između 50 i 60 posto od maksimalnog (od 160 to je od 80 do 96 otkucaja u minuti). Ukoliko prijedete tu granicu, dovoljno je usporiti i otkucaji srca će se vratiti u željene granice. Broj otkucaja možete izmjeriti s dva prsta položena na arteriju na unutarnjoj strani ručnog zgloba ili na velikoj žili kucavici na vratu (brojite otkucaje 15 sekundi i pomnožite sa 4).

Postupno je najbolje

Kao i svaku drugu tjelesnu aktivnost i hodanje treba prakticirati postupno.

Uzaludno je i kontraproduktivno pokušavati odmah postati majstor za dugo i naporno hodanje ako ste se još do jučer umarali već nakon par koraka.

*po Karvonenu