

gibanje je življenje - življenje je gibanje

dozorel, zato je njegova hoja polna dodatnih korekcijskih gibov glave, rok, trupa in nog, ter napačnega postavljanja stopal, kar se kljub večjemu obsegu izvajanja hoje ne popravi in privede do avtomatizmov napačno osvojene tehnike hoje, kar pa ima tudi negativni vpliv na razvoj skeleta, vezivnega tkiva in mišic.

Kje grešimo v obdobju pubertete?

Ob spremenjenih razmerjih mladostnika (poudarjena višina, premalo mišične mase) se spremeni tudi tehnika hoja, običajno mladostnik začne uporabljati izrazito sproščeno hojo z rahlo grbo, kratkimi koraki s postavljanjem nog in stopal na ven. Kljub uporniškemu značaju mladostnika ga je potrebno neprenehoma opozarjati na pravilen način hoje.

Oprema za hojo

Najpomembnejši del opreme za hojo je primerna obutev. Kakšna je dobra obutev? Dobra obutev, je tista, ki je primerno oblikovana glede na naše stopalo, je lahka, primerno zračna in elastična.

Oblika stopala



Ahilova tetiva naj bi bila ob postavitvi stopal v širini bokov pravokotno na tla, če je pod kakim drugim kotom, poglejte kako imate obrabljene pete svojih čevljev in če so čevlji neenakomerno obrabljeni potrebujete posebne ortopedske vložke.

V kolikor je stopalni lok nizek je prav tako potrebna posebna obutev, saj se bo le tako sila reakcije

podlage pri hoji primerno in enakomerno porazdelila na skočni sklep, koleno, kolk in hrbtenico. Mnogim kroničnim težavam in obrabam posameznih sklepov bi se izognili s primerno obutvijo.

K dobremu obuvalu sodijo bombažne športne nogavice, ki so primerno debele in zmanjšajo trenje in draženje kože na stopalu. Obleka za hojo naj bo primerna vremenskim prilikam, vendar dovolj zračna in topla, da se prekomerno ne potimo.

Pri hoji si lahko pomagamo tudi z modernimi elektronskimi napravami za merjenje srčnega utripa (utrip naj bi bil okoli 120 udarcev na minuto) in pa s hojometri, ki nam beležijo dolžino prehojene poti.

S hojo se lahko ukvarjate samostojno, za bolj zahtevne pa priporočamo včlanitev v Planinsko zvezo Slovenije, Miklošičeva 33, telefon xxxxxxx fax xxxxxxx www.xxxx.xxxx.-si, e-mail

Redna telesna vadba v domačem ali drugem prijetnem okolju bo nekaj, kar Vas bo bogatilo in Vas bo naredilo uspešnejše. Vpišete se lahko v Vam najbližje športno društvo, ki ga lahko najdete na www.razgibajmozivljenje.net več o Receptu za zdravo življenje s športom pa izveste na strani www.olympic.si.

KDOR ENO ZGIBANKO DOBI ŠE DRUGIM SLEDI!

- Dobro jutro zdravje, lahko noč neumnost
- Povabilo na sprehod
- Ali smo dovolj močni?
- Kaj pa gibljivost?
- Kje smo izgubili ravnotežje?
- Rad jem in se gibljem
- Vsak dan vem kaj je z mano
- Zaplešimo!



OLIMPIJSKI KOMITEJ
SLOVENIJE
ZDRUŽENJE ŠPORTNIH
ZVEZ
ODBOR ŠPORTA ZA VSE



Š P O R T I Z A V S E

Recept

za zdravo življenje s športom
-0.75 do 99+? let

POVABILO NA SPREHOD

Spoštovani državljani!

Odbor športa za vse pri OKS-ZŠZ Vam je pripravil zgibanko s katero bi Vas želeli pripraviti do povečane telesne aktivnosti, ki bo najbolj koristila Vam.



gibanje je življenje - življenje je gibanje - gibanje je življenje

Hoja je najbolj elementarna naravna oblika gibanja. Naučimo se je že v zgodnjem otroštvu in jo lahko izvajamo do pozne starosti (Leon Štukelj se je dnevno sprehajal do svoje smrti). S hojo najpreprosteje razvijemo osnovno telesno vzdržljivost.

Strokovnjaki priporočajo različne metode za razvoj vzdržljivosti, vendar vsi so si edini, da naj bi bila hoja vsakodnevna vsaj dvajset (20) minutna aktivnost.

Najboljši način hoje je sprehod v naravi, v gozdu, na travniku ali ob obalah voda. Kjer je veliko zelenja je tudi veliko kisika, ob vodi pa je tudi primerna vlažnost zraka, ki blagodejno vpliva na dihala. Slovenska narava je izjemno lepa v vseh letnih časih, žal pa našo prelepo deželo bolj slabo poznamo.

Ob vedno večji medsebojni odtujenosti bi Vam svetovali, da odhajata na sprehode v družbi, najprej v družinskem krogu, nato pa še s prijatelji.



Slovenske založbe so izdale v preteklih letih kar nekaj odličnih knjig z opisi izletov, ki so primerni tako za družine z majhnimi otroci, kot tudi za zahtevnejše pohodnike.

Seveda pa se moramo tudi za hojo primerno pripraviti. Na eni strani moramo imeti primerno tehniko hoje, na drugi strani pa je tudi primerna oprema pogoj za varno hojo.

Čeprav se bere in sliši čudno, da je pomembna tehnika hoja pa ima slaba tehnika hoje tudi negativne učinke.

In kakšna naj bi bila **prava tehnika hoje**:

- stopala postavljamo v zaporedju peta prsti (pri hoji po ravnem),



- stopala postavljamo vzporedno nekoliko ožje od širine bokov ter noge premikamo naravnost naprej,



- telo je vzklonjeno in rahlo nagnjeno naprej, roke imajo nasproten ritem od nog, kar pomeni leva noga naprej - desna roka naprej.



Tehnika hoje se razvije v zgodnjem otroštvu in ob rasti in razvoju telesa se tudi spreminja. Dobra tehnika hoje je predvsem vzgojni problem in ne toliko problem telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti.

Kje grešimo v zgodnjem otroštvu?

Otroka (še pred prvim letom starosti) močno spodbujamo k hoji še preden je telesno primerno