



U sklopu Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“ Hrvatski zavod za javno zdravstvo pokrenuo je javnozdravstvenu akciju **“Hodanjem do zdravlja”** kao psihosocijalnu podršku i poziv svima svima da u svoj život uključe redovito hodaње i učine veliki korak prema očuvanju i unaprjeđenju zdravlja. Hodaње je najmanje skupa i široko pristupačna tjelesna aktivnost, rijetko je povezana s ozljedama, mogu ju prakticirati ljudi svih dobnih skupina i ne zahtijeva posebne sposobnosti ili vještine.

Nema prepreka, a ne bi trebalo biti ni izlika, da se uključi više hodaња u svakodnevni čovjekov život kako bi smanjili rizik razvoja bolesti i održali ili poboljšali svoje zdravstveno stanje.



**„Hodaње je
čovjekov
najbolji lijek!“**

Hipokrat



HODANJEM
do zdravlja





Preporuke za hodače

- ✔ izdvojite svakodnevno 30 minuta za hodaње i tijelo će vam zahvaliti na tome
- ✔ dnevno hodaње možete podijeliti u nekoliko perioda, ali ne kraćih od 10 minuta
- ✔ kad uđete u svakodnevni ritam 30-minutnog hodaња, polako povećavajte vrijeme hodaња
- ✔ obujte laganu obuću s savitljivim potplatima (npr. udobne tenisice, trekking cipele...)
- ✔ odjenite se udobno i komotno (npr. više slojeva odjeće koja se lako skida)
- ✔ ponesite malo vode
- ✔ brzinu hodaња prilagodite svojim mogućnostima
- ✔ istegnite se prije i nakon hodaња
- ✔ 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 jedno s drugim
- ✔ ruke lagano savijte u laktovima te pomičite u ritmu s suprotnom nogom
- ✔ najprije spustite petu, a zatim ostatak stopala na tlo
- ✔ zategnite trbušne mišiće radi potpore kralježnici i pravilnog držanja
- ✔ prilagodite brzinu disanja brzini hodaња
- ✔ ako želite ubrzati radije učinite više manjih, ali bržih koraka



Izbjegnite uobičajene pogreške pri hodaњу

- ✔ hodaње bez podizanja stopala od poda
- ✔ gledanje u tlo
- ✔ opuštanje trbušnih mišića
- ✔ nagle promjene brzine hodaња

