



Test hoje na dva kilometra

Gibanje in aktivni slog sta pomembna varovalna dejavnika zdravja, vse pogosteje pa ju uporabljamo – svetujemo tudi v zdravljenju bolezni. Vse oblike gibanja in telesne vadbe, ki jih vzdržujemo skozi daljše obdobje, pomembno izboljšajo naše zdravje. Zato naj bi izbirali tiste oblike aktivnosti, ki so najljubše,

jih najlažje vključimo v svoj vsakodnevni ritem življenja ter hkrati ustrezajo naši telesni zmogljivosti, letom in zdravstvenemu stanju. Tako bo postalo gibanje priljubljen in nepogrešljiv del našega življenja.

Poizkus hoje na 2 km služi kot enostaven, široko dostopen način za ugotavljanje telesne zmogljivosti posameznika, istočasno je ustrezno motivacijsko sredstvo za večanje in vzdrževanje telesne dejavnosti, ker lahko s poizkusom spremljamo pozitivne učinke telesne vadbe in telesno zmogljivost.

Koga lahko testiramo?

- Vse normalno telesno dejavne odrasle v starosti 20 – 65 let, če niso akutno bolni in nimajo bolezni, ki bi preprečevale hitro hojo in če ne jemljejo zdravil, ki spreminjajo reakcijo srca na napor.
- Odrasli posamezniki s prekomerno telesno težo (pod enakimi pogoji)
- Pri mlajših od 20 let in starejših od 65 let uporabnost in zanesljivost testa še niso potrjeni.
- Za zelo telesno dejavne (športniki) je primernejši Cooperjev test.

Priprava na poizkus:

- Na dan preizkusa na dan prej se izogibajte težjim telesnim naporom.
- Na dan poizkusa in dan prej ne pijte alkohola in ne uživajte poživil.
- 2-3 ure pred testom ne jejte obilnejših obrokov, ne kadite, ne pijte kave in pravega čaja
- Za preizkus se udobno, športno oblecite in obujte.

Izvedba:

- Pred testom se ogrejte.
- Hodite hitro in odločno, roke naj se gibljejo skladno s hojo.
- Med hojo se ne pogovarjajte in ne govorite.
- Uporabljajte svoj običajen način hoje. Tekmovalna hoja in tek nista dovoljena.
- Ritem hoje naj bo ves čas enak.

Po opravljenem testu boste prejeli izračun vaše telesne zmogljivosti in priporočila o za vas primerni telesni aktivnosti, s katero boste prispevali k svojemu zdravju in izboljšanju telesne zmogljivosti. Upoštevajte nasvet glede tempa (srčna frekvenca), prisluhnite svojemu telesu in počutju, ter bodite aktivni večino dni v tednu.

Če vas je pritegnilo, da se preizkusite tudi sami, ste vabljeni na testiranje, ki ga organiziramo v **Dobrepolju – na koncu Bruhanje vasi – 12. aprila 2008 od 14 – 16 ure, pod vodstvom Zdravstvenega doma Grosuplje**, ki ga bo zastopala dr. Vukeličeva s svojo ekipo in bo testiranje tudi vodila, ter Športnega Društva Dobrepolje.

Literatura: Preizkus hoje na dva kilometra – priročnik Cindi Slovenija
Z gibanjem do zdravja 2007 – Cindi Slovenija in Športna unija Slovenije

GIBAJ SE VELIKO IN OPAZIL BOŠ RAZLIKO!

Zapisala: Stanka Kuplenk, vaditelj aerobike in skupinske vadbe