

GREMO PEŠ!

Hoja je človekov najnaravnejši in najbolj pogost način gibanja. Je način premagovanja krajših razdalj pri vsakodnevnih opravilih. Prednost hoje pred vsemi drugimi oblikami gibanja je v tem, da je primerna za vse in ne zahteva velikega finančnega vložka.



KAKO HODIMO

Drža telesa pri hoji je izravnana z dvignjeno glavo, s spuščeni in sproščeni rameni in z zravnanim hrbtom. Pri pravilni hoji stopimo najprej na peto, potem težo prenesemo na prste z minimalnim pozibavanjem, ki ga terja ritmika hoje. Delo nog aktivno spremlja nihanje rok v smeri hoje naprej – nazaj, kar pomaga vzdrževati naravno ravnotežje in je ustrezno dolžini koraka in tempu hoje, dlani so sproščene. Dolžina koraka je odvisna od hitrosti hoje. Aktivni odziv nog čutimo predvsem v zadnjih stegenskih mišicah in zadnjični mišici. Dihanje je sproščeno, naravno, vdih je skozi nos, izdih skozi usta. Ob hitrejšem tempu se osredotočimo na globlji vdih in čimbolj popolni izdih.

POZITIVNI UČINKI HOJE ZA ZDRAVJE

Z redno, vsaj 30-minutno vsakodnevno hojo, pozitivno vplivamo na zdravje:

1. Vpliv na gibljivost spodnjih okončin - preprečuje pojavnost artroze, ker se upočasnijo procesi staranja sklepnega hrustanca, krepi vezivno tkivo.
2. Izboljša delovanje srca, pljuč in krvnega obtoka.
3. Ohranja mišično maso.
4. Vzdržuje kostno gostoto, ker spodbuja pravilno razporeditev kalcija v kosteh in zmanjša verjetnost za razvoj osteoporoze.
5. Izboljšuje ravnotežje in telesno držo.
6. Izboljša telesno zmogljivost.
7. Varuje pred dejavniki tveganja, kot so visok krvni tlak, visok krvni sladkor in visoka vsebnost zdravju nevarnih krvnih maščob.
8. Zmanjšuje delež telesne maščobe - pomaga pri hujšanju.
9. Varuje pred boleznimi srca, možgansko kapjo, sladkorno boleznijo, osteoporozo, debelostjo in depresijo.
10. Zmanjšuje stres in ugodno vpliva na psihično počutje (po 30 minutah hoje se izločajo serotonin (hormon sreče) in endorfini).
11. Izboljšuje kakovost spanja.

MINUTE KILOMETRI	RAZDALJE V MINUTAH (POVPREČNA HITROST HOJE 4 KM/H)																		
	HRUŠICA (POŠTA)	BOLNIŠNICA	OŠ TONETA ČUFARJA	ZDRAVSTVENI DOM	OKRAJNO SODIŠČE	ŽELEZNIŠKA POSTAJA	TRG TONETA ČUFARJA	ŠPORTNI PARK PODMEŽAKLA	STARA SAVA	OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA	KOPALIŠČE UKOVA	OBČINA JESENICE	OŠ POLDETA STRAŽIŠARJA	GASILSKI DOM	SLOVENSKI JAVORNIK	KULTURNI DOM SLOVENSKI JAVORNIK	ACRONI	OŠ KOROŠKA BELA	BLEJSKA DOBRAVA (gasilski dom)
26	32	35	45	50	57	58	62	60	62	64	70	79	87	96	100	107	125		
1,8	6	8	17	22	29	30	34	32	34	37	43	52	60	68	73	80	98		
2,2	0,4	7	16	21	28	28	33	31	33	36	42	51	59	67	72	79	97		
2,4	0,6	0,5	9	14	21	22	26	24	26	28	34	43	51	60	64	71	90		
3,0	1,2	1,1	0,6	5	12	13	15	14	18	19	25	34	42	51	55	62	81		
3,3	1,5	1,4	1,0	0,3	7	9	13	9	13	13	20	29	37	45	50	57	76		
3,8	2,0	1,9	1,4	0,8	0,4	15	6	2	6	7	13	22	30	38	42	50	69		
3,9	2,0	1,9	1,5	0,9	0,7	1,0	10	19	23	18	24	32	41	50	52	60	77		
4,2	2,4	2,2	1,8	1,0	0,9	0,4	0,7	9	13	7	14	22	31	41	44	51	72		
4,0	2,2	2,1	1,6	0,9	0,6	0,2	1,3	0,6	4	9	13	23	31	41	44	51	70		
4,2	2,4	2,2	1,8	1,2	0,9	0,4	1,6	0,9	0,3	13	13	22	30	41	44	50	70		
4,3	2,5	2,4	1,9	1,3	0,9	0,5	1,2	0,5	0,6	0,9	6	15	23	31	34	43	60		
4,7	2,9	2,8	2,3	1,7	1,3	0,9	1,6	1,0	0,9	0,9	0,4	9	17	25	28	37	55		
5,3	3,5	3,4	2,9	2,3	1,9	1,5	2,2	1,5	1,6	1,5	1,0	0,7	9	17	21	30	50		
5,8	4,0	3,9	3,4	2,8	2,5	2,0	2,7	2,1	2,1	2,0	1,5	1,2	0,7	8	12	20	40		
6,3	4,5	4,4	4,0	3,3	3,0	2,6	3,3	2,7	2,7	2,7	2,1	1,7	1,2	0,5	3	12	43		
6,6	4,8	4,7	4,2	3,6	3,2	2,8	3,5	2,9	2,9	2,9	2,3	1,9	1,4	0,8	0,3	8	45		
7,1	5,3	5,2	4,7	4,1	3,8	3,3	4,0	3,4	3,4	3,3	2,8	2,5	2,0	1,3	0,8	0,5	55		
8,3	6,5	6,4	6,0	5,4	5,1	4,6	5,1	4,7	4,7	4,7	4,0	3,8	3,4	2,7	2,9	3,0	3,7		

RAZDALJE V KILOMETRIH

RAZDALJA DO 1 KM RAZDALJA OD 1 DO 2 KM RAZDALJA OD 2 DO 3 KM RAZDALJA OD 3 DO 4 KM RAZDALJA VEČ KOT 4 KM

V razpredelnici so prikazane razdalje in približni časi hoje med posameznimi kraji ali ustanovami v krajih. Razdalje so izmerjene s pomočjo spletnih zemljevidov, zato lahko prihaja pri določenih razdaljah do manjših odstopanj od dejanskih razdalj. Časi so izračunani za povprečno hitrost hoje 4 km/h.