

Na vaše vprašanje, ki ste nam ga napisali na naš IG profil @revija\_lz, je odgovoril:



**Miha Šumak**, kondicijski trener Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, licenciran inštruktor Fitness Zveze Slovenije (FZS) in terapevt Higeja. [www.formanatura.si](http://www.formanatura.si)

Lepo pozdravljeni, glede na to, da ste omenili, da imate prekomerno težo, zaradi katere ste obiskali tudi vašega osebnega zdravnika in ste že sami določili, da boste izbrano aktivnost prilagajali svojim zmožnostim, predvidevam, da se boste vsega skupaj lotili premišljeno in preudarno. Ker ste na to temo – hoja na tekalni stezi, prebrali že nekaj informacij, verjamem, da ste jih v večini dodobra izčrpali. Verjetno ste naleteli tudi na trenutno še vedno bolj popularno vadbo, znano kot “vadba 12-3-30”. Slednja, katere avtorica je Lauren Giraldo, je namreč že pred časom preplavila medije in se ponaša s preprostim pravilom hoje na tekalni stezi z naklonom 12 %, hitrostjo 3 milje (kar je nekje skoraj 5 km/h) in trajanjem 30 minut. Skoraj vsem dostopna rutina je še vedno hit, saj pospeši srčni utrip, ne da bi od telesa “zahtevali” veliko. Besedo “zahtevali” pa sem namenoma navedel pod navednicami, saj ima tudi tovrstna vadba svoje prednosti kot tudi slabosti. Hoja s hitrostjo nekje okoli 5 km/h naj bi bila povprečen tempo hoje, vendar pa je naklon tisti, ki celotno stvar nekoliko začini, zaradi česar vadba ni več zgolj sprehod po parku! Četudi so koristi hoje ogromne – od podpiranja splošnega fizičnega zdravja do izboljšanja duševnega počutja, pa se jo je prav tako treba, kot vsake aktivnosti, lotiti postopno progresivno.

Kakršnakoli redna aerobna vadba pripomore k zdravju srca in ožilja in posledično znižuje tveganje za srčno-žilne bolezni ter zagotavlja kardiovaskularno kondicijo. Mednje štejem seveda tudi hitrejšo hojo.

Priporočila stroke – eden izmed teh je tudi Ameriško Združenje za Srce, so nekje do vsaj 150 minut tovrstne vadbe na teden. V primeru vadbe 12-3-30 ali kakšne druge, ki bi trajala 30 minut, bi si morali zanjo vzeti čas vsaj petkrat na teden.

Hoja je varna in učinkovita in kot taka zelo dobrodošla še posebej v samem začetku, kjer ste se znašli tudi sami. Tako rekoč ste popolnoma nova na tem področju in je za vas tovrstna zahtevna hoja odlična izbira. Zakaj? Njena prednost je, da z majhnim angažmajem izvajamo zmerno do visoko intenzivnost, medtem ko, roko na srce, pri tovrstni vadbi, kot je na primer hoja, niti ni treba veliko razmišljati in se nam lahko pri njej resnično zelo težko kaj “zalomi”.

Tovrstna redna telesna aktivnost pomaga tudi pri gibljivosti samih sklepov in spodbuja proizvodnjo sinovialne tekočine – skrbi za prenos hranil do hrustanca in je sklepno mazivo, kar posledično izboljšuje vašo mobilnost in lahko pripomore k zmanjšanju togosti in morebitnih bolečinah v sklepih. Redno gibanje preko funkcionalnega obsega gibanja je za sklepe zelo dobrodošlo. Redna vadba pa ne deluje le sproščujoče, temveč ima tudi številne druge pozitivne učinke na samo telo. Je nujno potrebna za normalen biološki, socialni kot tudi duševni razvoj. Vpliva na naše psiho-fizično stanje. Poskrbi za sproščeno dobro počutje in stabilno duševno stanje. Študije kažejo, da zmerna telesna aktivnost znatno znižuje simptome depresije saj pomaga povečati proizvodnjo endorfinov za dobro počutje, ki lahko pomagajo zmanjševati tesnobo in stres.

Kot vsaka vadba, seveda tudi omenjena, ni čarobna in ima svoje pomanjkljivosti. Je dokaj nepopolna, zato je zgolj eden izmed načinov, ne pa edini, kako jo v svoj urnik vključiti kot kardio vadbo. Poleg nje se moramo osredotočiti tudi na vaje za moč kot tudi vaje za mobilnost. Cilj vsakega posameznika bi morala biti namreč vzpostavitev dobro zaokrožene vadbene rutine kot celote. Tudi pri hoji se lahko, še posebej v kolikor jo “začnimo” s prekomernim klancem, pojavijo preobremenitve tako na sklepe kot tudi samo hrbtenico. Toliko bolj, če imamo opravka s prekomerno težo. Ob vsem tem se moramo med drugim zavedati, da lahko hoja kmalu postane dolgočasna in kot takšna nezanimiva. Četudi so njene koristi dragocene, nam to ne pomaga veliko, če jo dejansko prenehamo izvajati.

Osebnostno vam predlagam, da ovržete vnaprejšnje misli in sodbe ter vse, kar ste prebrali. Mnenja so si različna in najbolje bo, da si ga ustvarite sami. Začnite počasi in si tako časovnico, hitrost kot tudi sam naklon prilagodite vašim zmožnostim. Poskrbite za primerno hidracijo pred, med in po vadbi. Ne pozabite tudi na postopno ohlajanje – se pravi zmanjševanje hitrosti kot tudi naklona, nekaj časa pa namenite tudi raztezanju. Seveda, kot omenjeno, ne pozabite v svoj urnik vključiti tudi vaje za moč in mobilnost ter s tem razbijte svojo rutino! Za kakršnekoli dodatne informacije pa lahko kontaktirate tudi enega izmed naših strokovno usposobljenih trenerjev ([www.formanatura.si/ekipa/](http://www.formanatura.si/ekipa/)), ki vam bo z veseljem pomagal.

