

Kontakt

 07 30 61 723

 pon - pet. 12⁰⁰ - 14⁰⁰

 tatjana.gregoric@zd-crnomelj.si

Zdravstveni dom Črnomelj
Delavska pot 4
8340 Črnomelj

PREIZKUS HOJE
NA 2 km

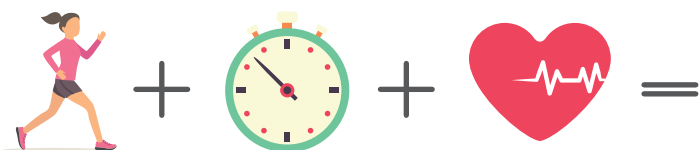
V letošnjem letu bomo
preizkus hoje izvedli
29. septembra 2017
med 15³⁰ in 18⁰⁰
na stadionu Loka.

Programi so za
udeležence brezplačni
(plačnik je ZZZS).



V ZD Črnomelj organiziramo **preizkus hoje na 2 km** dvakrat letno – **spomladi in jeseni**. Testiranje poteka na **stadionu Loka v Črnomlju**.
Zaželeno je, da po nekaj mesecih do pol leta vadbe test ponovite in potrdite svoj napredek.

Preizkus hoje na 2 km je enostaven, natančen, varen in ponovljiv test, pri katerem na podlagi vaših podatkov (spol, starost, telesna masa in višina) ter časa hoje in srčnega utripa določimo indeks telesne zmogljivosti.



INDEKS TELESNE ZMOGLJIVOSTI

Namenjen je vsem odraslim, ki bi radi preverili svojo telesno zmogljivost.
Še posebej se priporoča tistim, ki imajo prekomerno telesno maso ali pa so nezadostno telesno dejavni.



V okviru preizkusa hoje bo potekala tudi demonstracija nordijske hoje.



Hoja je elementarna oblika gibanja, primerna za vse, tudi tiste, ki imajo povečano telesno maso ter tiste, ki imajo malo kondicije. Zanj ne potrebujemo drage opreme ali posebne dvorane, temveč zgolj čas in voljo.

Zanimivost: po tridesetminutni hoji prične telo z izločanjem serotonina, hormona sreče, in endorfinov ter tako v veliki meri prispeva k dobremu in veliko manj stresnemu počutju. Zaradi sproščanja napetosti pa hoja ugodno vpliva tudi na spanec.