KORISTNA NAVODILA ZA USPEŠNO OPRAVLJANJE PREIZKUSA HOJE

1. Na dan preizkusa hoje se izogibajte uživanju alkoholnih pijač, poživil in težkim telesnim naporom.

2. Za preizkus bodite udobno športno oblečeni in obuti ter po zaključku obvezno spijte vsaj 2 dcl vode.

3. Pred pričetkom preizkusa se ogrejte, po koncu pa ohladite s počasnejšo hojo (100 do 200 metrov) in izvedbo vaj za raztezanje (glejte skice in navodila).

Vaje ponovite 2x za vsako nogo in razteg zadržite 20 do 30 sekund.

4. Ko pričnete s hojo, začnite njen čas meriti (štopati) v minutah in sekundah s pomočjo merilnika srčnega utripa.

5. V enakomernem tempu – kakor hitro zmorete – prehodite 2 km po označeni progi.

6. Ne tecite, ne pogovarjajte se z ostalimi in ne pospešujte tempa tik pred ciljem.

7. Na cilju natančno odčitajte čas hoje v minutah in sekundah ter število srčnih utripov na minuto s pomočjo merilnika srčnega utripa. Oboje vpišite v za to namenjen prostor na prvi strani zloženke. V primeru, da merilnika srčnega utripa nimate, si ga lahko sposodite v pisarni TIC-a Laško.

8. Ponovno se oglasite na lokaciji, kjer ste prejeli zloženko, in izvedeli boste, kakšna je vaša telesna pripravljenost (indeks telesne zmogljivosti – ITZ).

Čez nekaj časa ponovno opravite preizkus hoje na 2 km, saj vam bo le-ta v pomoč pri nadzoru vzdrževanja in izboljšanja vaše telesne zmogljivosti.

Priporočljivo je, da ob redni telesni dejavnosti preizkus opravljate v rednih razmakih približno vsakih 16 tednov. Načeloma velja, da je napredek v začetku hiter, kasneje pa se upočasni, kar je povsem običajno.

UŽIVAJTE V GIBANJU IN OSTANITE ZDRAVI!

Tekst pripravila:
Majda Klakočer, fizioterapevtka
FIZIOTERAPIJA, Kidričeva 5, 3270 Laško,
e-pošta majda.klakocer@siol.net

Strokovna sodelavka:
Andrea Backović Juričan, nacionalna promotorka zdravja
Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, 1000 Ljubljana, www.nijz.si
Program SKUPAJ ZA ZDAVJE, www.skupajzazdravje.si

Oblikovanje in priprava za tisk:
Dean Muhovec, strokovni sodelavec v turizmu
STIK Laško, Trg svobode 6, 3270 Laško, www.mylasko.si

Viri:
- Backović, J. A.: UKK test hoje na 2 km kot način ugotavljanja kardiorespiratorne zmogljivosti in kot motivacijsko sredstvo povečanja telesne aktivnosti za zdravje (2001). Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije, Rogla, 8.–9. nov. 2001. Ljubljana: Športna unija Slovenije. 68–71.
- Laukkanen, R.: UKK Walk Test. University of Kuopio, Finland, 1999.
- Mavrični program hoje. Ljubljana: CINDI Slovenija, 2004. (Zgibanke za 20-tedenski program hoje)
- Z gibanjem do zdravja 2009. Ljubljana: CINDI Slovenija, 2009. (Datumska knjižica)

Vsebina zloženke je informativne narave!

INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
CINDI SLOVENIJA
UKK INSTITUTE, FINSKA
ZDRAVSTVENI DOM LAŠKO

Karton za preizkus telesne zmogljivosti s hojo na 2 km in navodila za uspešno izvedbo

ČAS HOJE NA 2 KM_____minut_____sekund

SRČNI UTRIP OB
KONCU PREIZKUSA_____utripov/minuto

TELESNA MASA_____kg

TELESNA VIŠINA_____cm

STAROST_____let

SPOL M Ž

REZULTAT PREIZKUSA – izračun indeksa telesne zmogljivosti (ITZ):

S preizkusom hoje na 2 km preizkušamo predvsem splošno zmogljivost srca in pljuč. Preizkus je namenjen telesno nedejavnim, premalo ali redno telesno dejavnim osebam, **starim od 20 do 65 let**, ki niso akutno bolne, nimajo omejitev pri hitri hoji ter ne jemljejo zdravil, ki bi lahko spremenila odziv srca na telesni napor. Izračun indeksa telesne zmogljivosti upošteva vaš spol, starost, indeks telesne mase, čas hoje in srčni utrip ob koncu hoje ter vam pove, v kateri kategoriji telesne zmogljivosti ste v primerjavi z osebami enake starosti in spola.

Rezultati preizkusa hoje so orientacijski in pri mlajših oziroma starejših osebah in/ali izjemno telesno zmogljivih ter tistih z indeksom telesne mase 40 in več ne daje zanesljivih rezultatov.

V preizkusu sodelujete in ga opravljate na svojo odgovornost!

REZULTATI PREIZKUSA HOJE NA 2 KM

Razvrstitev indeksa telesne zmogljivosti (ITZ) – fitnes indeks

Rezultat: **POD POVPREČJEM**

Indeks telesne zmogljivosti (ITZ)	Kategorija telesne zmogljivosti
pod 70	občutno pod povprečjem
70–89	pod povprečjem
90–110	povprečno
111–130	nad povprečjem
nad 130	občutno nad povprečjem

V primerjavi z osebami vaše starosti in spola je nivo vaše telesne zmogljivosti relativno pod povprečjem. Rezultat preizkusa kaže, **da morate povečati svojo telesno dejavnost**. Redna, učinkovita telesna vadba vam bo pomagala poskrbeti za vaše zdravje, hkrati pa bo izboljšala vašo telesno zmogljivost.

Priporočilo za vadbo:
- pogostnost vadbe: 3–5 dni na teden,
- trajanje vadbe: skupaj vsaj pol ure na dan (2x po 15 min).

Tak program vadbe vam bo omogočil dober začetek za boljšo telesno zmogljivost. Zmerno hitra hoja, ki povzroči rahlo znojenje in zadihanost, je prava intenzivnost za večino posameznikov. Druge, prav tako primerne telesne dejavnosti so: kolesarjenje, plavanje, ples, veslanje, hitra hoja, nordijska hoja in različne druge oblike zmerne aerobne telesne vadbe ter vadba moči mišic. Dela na dvorišču, vrtnarjenje in druga fizična dela ravno tako pripomorejo k izboljšanju zdravja in telesne zmogljivosti, če jih opravljamo nekoliko hitreje. Polurno dnevno telesno vadbo lahko opravite tudi v dveh delih, npr. s hojo v službo, po opravkih, po stopnicah. Ne pozabite se primerno ogreti pred pričetkom vadbe in po njej ohladiti z vajami za raztezanje.

Priporočamo vam, da intenzivnost telesne vadbe nadzorujete z merilnikom srčnega utripa.

Rezultat: **OBČUTNO POD POPREČJEM**

Če je indeks vaše telesne zmogljivosti manj kot 70, to pomeni, da je vaša telesna pripravljenost občutno pod povprečjem. Priporočamo vam, da poiščete strokovnjaka za telesno vadbo, ki vam bo svetoval individualno. Poleg zgoraj opisanih priporočil pa za vas načeloma velja, da dnevno količino telesne dejavnosti razporedite preko celega tedna. Najkrajši čas telesne dejavnosti (pri tem je mišljena neprekinjena telesna vadba), ki ima še pozitivne učinke na zdravje, je 10 minut.

Rezultat: **POVPREČNO**

V primerjavi z osebami vaše starosti in spola je vaša telesna zmogljivost povprečna. Rezultat preizkusa kaže, **da je za vas dobro, da povečate svojo telesno dejavnost**. Redna, učinkovita telesna vadba vam bo pomagala poskrbeti za vaše zdravje, hkrati pa bo izboljšala vašo telesno zmogljivost.

Priporočilo za vadbo:
- pogostnost vadbe: vsakodnevno ali skoraj vsakodnevno,
- trajanje vadbe: skupaj vsaj pol ure na dan.

Tak program vadbe vam bo omogočil dobro osnovo za boljšo telesno zmogljivost. Hitra hoja, ki povzroči rahlo znojenje in zadihanost, je prava intenzivnost za večino posameznikov. Druge, prav tako primerne telesne dejavnosti podobne intenzivnosti so: kolesarjenje, plavanje, ples, veslanje, tek na smučeh, zmeren tek, igre z žogo ter različne druge oblike aerobne telesne vadbe in vadba mišične moči. Dela na dvorišču, vrtnarjenje in druga fizična dela ravno tako pripo- morejo k izboljšanju zdravja in telesne zmogljivosti, če jih opravljamo nekoliko hitreje. Pri hitrejši hoji zavestno podalj-šujte in pospešujte korak ter uporabljajte gibanje rok. Intenzivnost bo primerna, če ste med dvema vdihoma sposobni izgovoriti vsaj 4 do 5 besed.

Če menite, da so ti načini telesne vadbe prelahki in preveč enostavni za vas, poskusite z nekoliko intenzivnejšo aerobno telesno vadbo, npr. s hitro hojo ali z aktivno nordijsko hojo, s hojo navkreber in počasnim tekom.

Priporočamo vam, da intenzivnost telesne vadbe nadzorujete z merilnikom srčnega utripa. Ne pozabite se primerno ogreti pred pričetkom vadbe in po njej ohladiti z razteznimi vajami.

Rezultat: **NAD POVPREČJEM**

V primerjavi z osebami vaše starosti in spola je vaša telesna zmogljivost nekoliko nad povprečjem. Rezultat preizkusa kaže, **da je dobro vzdrževati vaše vadbene navade**. Redna in učinkovita telesna vadba vam bo pomagala poskrbeti za vaše zdravje, hkrati pa bo še izboljšala vašo telesno zmogljivost.

Priporočilo za vadbo:
- pogostnost vadbe: 3–5-krat na teden,
- trajanje vadbe: 30–60 minut vsakokrat.

Tak program vadbe vam bo omogočil, da boste imeli dobro telesno zmogljivost in se boste dobro počutili. Hitra hoja, zmeren do hiter tek, lahko tudi v intervalih z zmerno hojo in/ali tekom, ter druge enako naporne telesne vadbe za vzdržljivost, kot so kolesarjenje, plavanje, veslanje, tek na smučeh, različne druge oblike aerobne telesne vadbe in igre z žogo, kjer je potreben tek, ter vadba moči mišic, so priporoč-
ljivi načini telesne vadbe. Pri športih, kjer je med drugim potrebna tudi trenutna, hitra in kratkotrajna, a intenzivna telesna dejavnost, priporočamo daljše trajanje vadbe z izmenjavo intervalov zmerne intenzivnosti.

Priporočamo vam, da intenzivnost telesne vadbe nadzorujete z merilnikom srčnega utripa. Pred začetkom telesne dejavnosti se vedno dobro ogrejte in opravite vaje za raztezanje, po koncu pa se ohladite z občutnim zmanjšanjem tempa in ponovitvijo vaj za raztezanje.

Rezultat: **OBČUTNO NAD POVPREČJEM**

V kolikor je indeks vaše telesne zmogljivosti občutno nad povprečjem in/ali vaša telesna vadba ni v okvirih priporočenega programa, se vsekakor posvetujte s strokovnjakom za telesno vadbo, in sicer z namenom individualnega svetovanja glede primernosti vadbe, vzdrževanja in napredovanja v telesni zmogljivosti.

www.mylasko.si
TEST HOJE NA 2 KM