



Zakaj učitelji športa želimo, da dijaki naredijo najmanj 30.000 korakov ali 21 kilometrov na teden?

Hoja je zlata prinašalka zdravja

V času bolezni Covid-19 in šole na daljavo se je naše življenje precej spremenilo. Šolanje ni več enako kot je bilo to še včeraj. Učitelji in dijaki smo začeli delati od doma na daljavo. S tem se je količina časa, ko presedimo pred računalnikom oz. posedamo doma izjemno povečala.

Prve raziskave na področju športa in na temo našega spremenjenega življenjskega sloga v času bolezni COVID 19 je opravila ekipa SLOfit. KDO je ekipa SLOfit? SLOfit ekipa je skupina strokovnjakov na področju športa in zdravja, ki analizira oz. razčlenjuje rezultate meritev pri športno vzgojnem kartonu. Ugotovili so, da sta v času epidemije COVID - 19 **gibalno manj učinkoviti kar dve tretjini otrok**, pri povprečnem otroku pa bi naj gibalna učinkovitost upadla za več kot **13 odstotkov** otrok, kar je vidno predvsem pri tistih otrocih, ki so bili prej zelo aktivni. Podatki so pokazali, da se je pri več kot polovici otrok, zajetih v raziskavo, povečalo podkožno maščevje.

Športni pedagogi naše šole želimo zmanjšati posledice, ki izhajajo v današnjem času predvsem iz prekomernega posedanja oz. sedenja pred računalniki. Zato dijake spodbujamo k dnevnu oz. večkrat tedenskemu gibanju na prostem in doseganju prehojenih ali pretečenih kilometrov.. Pri tem smo se naslonili tudi na priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (WHO).

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) in številni zdravniki ter drugi strokovnjaki menijo, da bi **10.000 korakov ali 7 km na dan** pregnalo kar nekaj bolezni današnje družbe. Priporočilo **10.000 korakov na dan oziroma šest do sedem kilometrov (odvisno od vaše dolžine koraka in hitrosti) je le začetek zdravega načina življenja. Večina ljudi povprečno naredi 3.500 korakov, kar je v resnici zelo malo. 10.000 je odlična številka, saj se mora človek zanj že malo potruditi in tudi dobro se sliši.**

Hoja, ki smo jo izbrali v šoli na daljavo, velja za eno najbolj varnih oblik telesne dejavnosti, s katero se lahko ukvarjajo ljudje vseh starosti, ne glede na telesno pripravljenost. Ravno zaradi tega je hoja tako učinkovita, saj jo lahko vsak posameznik prilagodi svojim sposobnostim. Še več: Zanj ne potrebujete posebne opreme, le udobne čevlje in dobro voljo ter masko.

Kako je potrebno hoditi? Hoja naj bo čim bolj naravna – korak začnite na peti in celo stopalo povaljajte po podlagi, dokler se s prsti odločno ne odrinete v nov korak, stopala postavljajte vzporedno, drugo ob drugo, kolena pa ne iztegujte do konca. Poskrbite, da bo drža ves čas vzravnana in pogled usmerjen nekaj metrov naprej. Sproščeno dihajte skozi nos, da se bo zrak na poti v pljuča očistil, ogrel in ovlažil. Za povečanje aktivnosti lahko aktivno zamahujete z rokami, tako boste med odločnim korakom, ki bo v gibanje spravil mišice nog in zadnjice, vplivali tudi na krepitev mišic rok, ramen in hrbta.

S hojo bomo aktivirali naše telo, pospešil se bo srčni utrip in okrepi se bo srce, zmanjšal odstotek telesne maščobe, utrdile se bodo mišice, nadihali se bomo svežega zraka, vzdrževali bomo kostno gostoto, ohranjali bomo kondicijo, pospešili presnovo, upočasnili staranje, izboljšali telesno držo, pregnali stres in bomo srečnejši.

Spodbujamo vas, da dnevno sami oz. s člani istega gospodinjstva naredite čim več korakov na prostem. Morda si število korakov ali kilometrsko razdaljo izmerite z mobilnim telefonom ali športno uro. Na koncu preverite še kako aktivni ste bili danes? Ostanite zdravi!

Manj kot 5.000 (3,5 km) – neaktivni

Od 5.000 do 7.499 (od 3,5 km do 5, 2 km) – nizko aktivni

Od 7.500 do 9.999 (od 5,2 do 6.9 km) – zmerno aktivni

10.000 (7 km) – aktivni

Več kot 10.000 (več kot 7 km) – zelo aktivni