

HODANJE JE  
ČOVJEKOV  
NAJBOLJI LIJEK.

HIPOKRAT

U sklopu Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“ Hrvatski zavod za javno zdravstvo je pokrenuo javnozdravstvenu akciju „**Hodanjem do zdravlja**“, prvenstveno kao poziv svima koji su posljednjih godina tjelesno neaktivni da u svoj život uključe redovito hodanje i učine velik korak prema očuvanju i unaprjeđenju zdravlja. Hodanje je jeftina i široko pristupačna tjelesna aktivnost. Rijetko je povezana s ozljedama i mogu je prakticirati ljudi svih dobni skupina, uključujući i one koji se nikada nisu bavili nekom tjelesnom aktivnošću. Hodanje je jednostavno i ne zahtijeva posebne sposobnosti ni vještine. Jedino što si doista moramo priuštiti za hodanje je vrijeme. Nema prepreka, a ne bi trebalo biti ni razloga da se u svakodnevni život ne uključi više hodanja u prirodi i na svježem zraku i tako smanji rizik od razvoja bolesti i održi ili poboljša zdravstveno stanje.

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB  
+385 1 4863 267 / [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)



# Hodanjem do zdravlja

HODANJEM SE  
LUČI HORMON  
SREĆE.



1. subota u listopadu - Svjetski dan hodanja



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.

## PREPORUKE ZA HODAČE

- Svakodnevno izdvojite 30 minuta za hodanje i tijelo će vam zahvaliti na tome.
- Dnevno hodanje možete podijeliti u nekoliko etapa, ali ne kraćih od deset minuta.
- Kad dosegnete ritam svakodnevnog 30-minutnog hodanja, postupno povećavajte vrijeme hodanja.
- Obujte laganu obuću sa savitljivim potplatima (npr. udobne tenisice, hodačke cipele...).
- Udobno se odjenite (npr. više slojeva odjeće koja se lako skida).
- Ponesite malo vode.
- Brzinu hodanja prilagodite svojim mogućnostima.
- Istegnite se prije i nakon hodanja.
- Hodajte na mekšim podlogama (po mogućnosti u prirodi).

## KAKO PRAVILNO HODATI?

- Leđa držite uspravno, glavu visoko, ramena opuštena, stopala paralelna, a pogled usmjerite nekoliko metara pred sebe.
- Ruke lagano savijte u laktovima i pomičite ih u ritmu suprotne noge.
- Najprije spustite petu, a zatim ostatak stopala na tlo.
- Zategnite trbušne mišiće radi pravilnog držanja i potpore kralježnici.
- Prilagodite brzinu disanja brzini hodanja.

## IZBJEGNITE UOBIČAJENE POGREŠKE PRI HODANJU

- hodanje bez podizanja stopala od poda
- gledanje u tlo
- opuštanje trbušnih mišića
- nagle promjene brzine hodanja.

## POVOLJNI UČINCI HODANJA NA ZDRAVLJE

- smanjuje rizik obolijevanja od bolesti srca i krvnih žila
- smanjuje rizik obolijevanja od šećerne bolesti tipa 2
- smanjuje rizik obolijevanja od raka debelog crijeva i raka dojke
- smanjuje simptome stresa i depresivne poremećaje te podiže raspoloženje i samopoštovanje
- sprečava i smanjuje prekomjernu tjelesnu masu
- smanjuje opasnost od prijeloma u starijoj dobi
- pozitivno utječe na zglobove i smanjuje bol uzrokovanu artritisom
- povoljno utječe na san i intelektualne sposobnosti.

