

Nordijskim hodanjem do kardiovaskularnog zdravlja

promocija tjelesne aktivnosti u lokalnim zajednicama

**Mesarič Ema, Belović Branislava, Makovec Mojca, Verban-Buzeti Zdenka,
Toth Gordana**

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO MURSKA SOBOTA – SLOVENIJA



Nordijsko hodanje

- 1. učinkovito, cjelovito, sigurno, dostupno**
- 2. tijekom čitave godine**
- 3. primjereno je za osobe sviju starosti**
- 4. primjereno je za osobe različitog stupnja tjelesne kondicije**



Učinci NORDIJSKOG HODANJA

- 1. u kretanje je uključeno cijelo tijelo (90 % svih mišića);**
- 2. jača se respiratorni i kardiovaskularni sistem;**
- 3. smanjuje ili otklanja bolove u vratu, ramenima i lumbalnom predjelu;**
- 4. pridonosi uspravnom držanju te pravilnom hodaњу; povećava gibljivost kralježnice;**
- 5. u usporedbi sa običnim hodaњem povećava frekvenciju srca, kaloričnu potrošnju (20-40 %), potrošnju kisika (25%), poboljšava snagu ruku i ramenog pojasa, manje opterećuje skočni zglob, koljeno, kukove i kralježnicu.**



ORGANITIRANO NORDIJSKO HODANJE U POMURJU

- **80 vodiča nordijskega hodanja (međunarodna licenca)
(2 vodiča iz Međimurske županije)**
- **centar za nordijsko hodanje - www.nordijska-hoja.si**
- **promocijski materiali**





ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO
MURSKA SOBOTA

triglav 

 REGIJSKA
PIŠARNA
MORAVSKE
TOPLICE **CILJ**



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO
MURSKA SOBOTA

IDEMO ZAJEDNO!

