

Kaj je bolj primerno – tek ali hoja?

Redna dejavnost krepi zdravje in duha

Tekst:

Katja Mohorič

Vse več ljudi se vse bolj zaveda, da je gibanje nujno za zdravje. Hoja in tek sta najbolj naravni obliki gibanja. Naj bo hoja ali tek, pomembno je, da smo pri vadbi redni in vztrajni. Najbolje celo življenje.

Gibalna dejavnost, ki traja vse življenje, omogoča številne koristne zdravstvene učinke ter dobro počutje. Hoja in njena pospešena oblika – tek sta najnaravnejši obliki človeškega gibanja, ki ob redni vadbi pomagata ohranjati zdravje, vitalnost in mladost. Priporočljivo je, da se vsak posameznik posvetuje s svojim zdravnikom o primernosti oblike gibanja, še posebno, če se odločimo za redno fizično aktivnost potem, ko že imamo ugotovljene kakšne telesne poškodbe ali zdravstvene težave.

Hoja je primerna za začetnike in srčne bolnike

Hoja je zelo primerna za vse, ki se s športom ne marajo ukvarjati, a so v to prisiljeni iz zdravstvenih razlogov. Če se samo malo potrudimo, postane hoja veliko več kot le sprehod. Postane šport. Vadimo jo lahko kjerkoli in kadarkoli, tako kot vsak drug vzdržljivostni šport. Nekateri strokovnjaki so celo mnenja, da za zdravje ni toliko pomembna intenzivnost vadbe kot pa vztrajnost, ki naj traja vse življenje. Vadbeni učinki na srčnožilni sistem so sicer manjši kot pri teku, vendar zdravju ravno tako koristijo. V nasprotju s tekom pa je pri hoji zato manj možnosti za poškodbe sklepov, vezi in mišic.

Redna hoja ima zdravilne učinke

Za vsakega je dobro, da pred začetkom redne vadbe pri osebnem zdravniku preveri svoje zdravstveno stanje. Še posebej je to pomembno za bolnike, ki so preboleli srčno kap, imajo motnje srčnega ritma, bolezní ožilja, umetne srčne zaklopke, koronarno bolezen, obolenja ledvic in težave s sklepi ter za vse tiste, ki imajo kakršnokoli kronično bolezen. Zdravnik bo pojasnil, na kaj mora vsak paziti. Vsem, ki imajo srčna obolenja, pri vadbi zelo koristijo merilniki srčnega utripa. Z njimi lahko nadzorujejo obremenitev srca med vadbo, da bo le-ta varnejša. Zdravnikovih navodil se morajo še posebej držati tisti, ki imajo varno območje srčnega utripa določeno z obremenitvenim testom. Hoja blagodejno vpliva na srčno-žilni sistem, krepi pa tudi kosti, lajša prebavo, pomaga obvladovati sladkorno bolezen in mogoče celo štíti pred nekaterimi oblikami raka, pomaga zdraviti tudi posledice srčne koronarne bolezní, dihalne bolezní ter artritisa. Če bomo pri hoji redni in vztrajni, si bomo podaljšali življenje in zaustavili proces staranja.

Tek pomaga zdraviti veliko bolezní in težav

Številne raziskave so pokazale, da se ljudje za tek najpogosteje odločijo zaradi zdravja – kot preventiva pred boleznimi, ali da bi izboljšali potek bolezní, ki jih že imajo. Da je redna vadba teka za zdravje koristna, so potrdili številni zdravstveni dokazi. Tudi seznam tistih bolezní, pri katerih lahko s tekom zmanjšamo tveganje za njihov nastanek in razvoj, je dolg: bolezní srca, visok krvni tlak, debelost, bolezní imunskega sistema, osteoporoza, rak jajčnikov, rak trebušne slinavke, rak želodca pri moških, rak dojke, rak debelega črevesja, invalidnost zaradi artritisa, nastanek krvnih strdkov, sladkorna bolezen, žolčni kamni, motnje spanja, depresija, nezmožnost opravljanja vsakodnevnih aktivnosti in tudi smrtnost. Tek ima res veliko zdravilnih učinkov, vendar se moramo o vadbi posvetovati z zdravniki in športnimi vaditelji, ki bodo, v kolikor še ne poznamo dobro svojega telesa, usmerjali naš trening, da ne bo prišlo do poškodb.

Poleg tega, da tek zelo pomaga pri fizični krepitvi telesa, pa vpliva zelo ugodno tudi na duševno počutje. Ta čas lahko izkoristimo za pogovor s samim seboj ali za razmislek o stvareh, ki jih moramo urediti, še bolje pa je, če se zazremo v naravo in ji odpremo srce. Nekateri

ljudje, ki redno tečejo, čutijo, da jim tek očisti dušo. Drugi zopet, da jim pomaga obvladovati in premagovati vsakdanji stres, jim krepi samozaupanje, jih napolni z energijo in popolnoma prerodi.

ABC ZDRAVJA

- A** Če ste začetnik, se posvetujte s svojim zdravnikom, katera vadba je za vas najprimernejša in kako naj bi vadba potekala.
- B** Ko se odločite za vadbo in z njo pričnete, pri njej vztrajajte in jo tudi izvajajte redno.
- C** Poskrbite, da boste imeli dovolj počitka in s tem energije za redno vadbo.