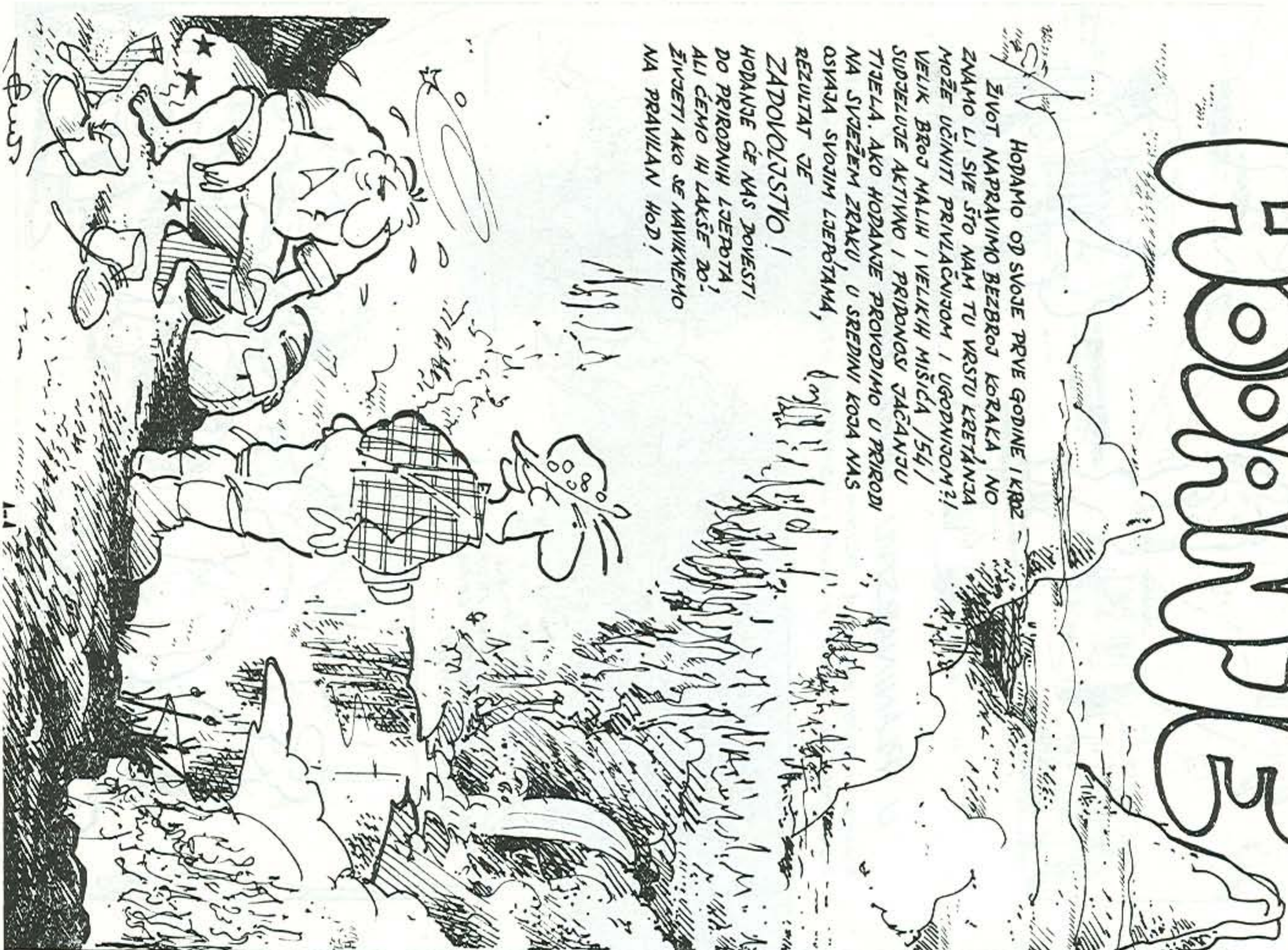


HODANJE

HODAMO OD SVOJE PRVE GODINE I KRAJ ŽIVOT NAPRAVIMO BEZBROJ KORAKA, NO ZNAMO LI SVE ŠTO NAM TU VRSTU KRETANJA MOŽE UČINITI PRIVLAČNIOM I UGODNIJOM? VELEK BROJ MALIH I VELIKIH MIŠIĆA /54/ SUDELUJE AKTIVNO I PRIDONOSI JAČANJU TIJELA. AKO HODANJE PROVODIMO U PRIRODI NA SVJEŽEM ZRAKU, U SREDINI KOJA NAS OSVAJA SVOJIM LJEPTAMA, REZULTAT JE ZADOVOLJSTVO I HODANJE ĆE NAS DOVESTI DO PRIRODNIH LJEPTA, ALI ĆEMO IH LAKŠE DOŽIVJETI AKO SE NAVIKNEMO NA PRAVILAN HOD!



HOD PO RAVNIM TERENIMA

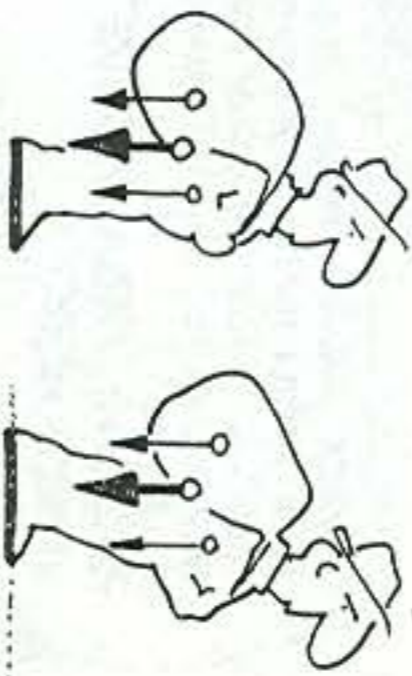


NEUSUSAN ROČETNIK UČINITI ĆE PRVI POGREŠKU U KRETANJU: KAD OSJETI DA JE PUN SNAGE I ODMORAN, KREĆE BRZIM TEMPOM, ALI ĆE SE VRILO BRZO NAĆI NA KRAJU KOLONE!



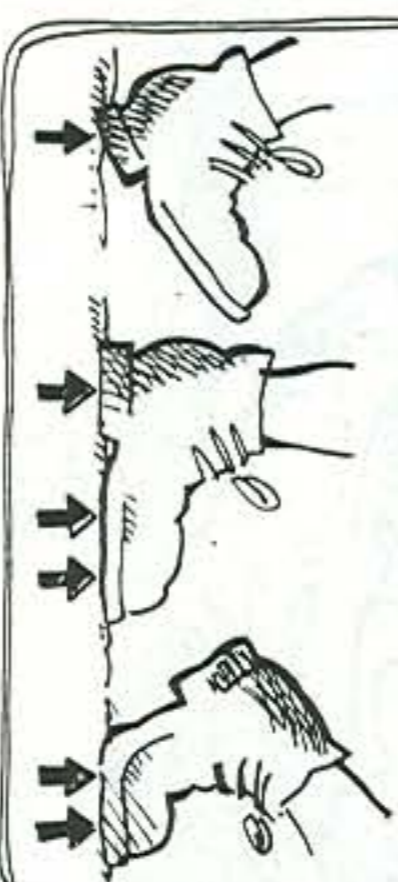
POLOŽAJ TIJELA

TIJELO MORA BITI PRI HODANJU STABILNO, TAKO DA TEŽIŠTE BUDE IZNAD STOPALA, ŠTO OSTVARUJEMO U USPRAVNOM POLOŽAJU, KADA NOSIMO TEŽEĆ NA LEĐIMA, PODIJE SE UKUPNO TEŽEĆE PREMA NADRAG IZVAN STOPALA. TADA LAGANIM NAĞIBOM PREMA NAPRIJED TEŽIŠTE POSTAVLJAMO IZNAD STOPALA.

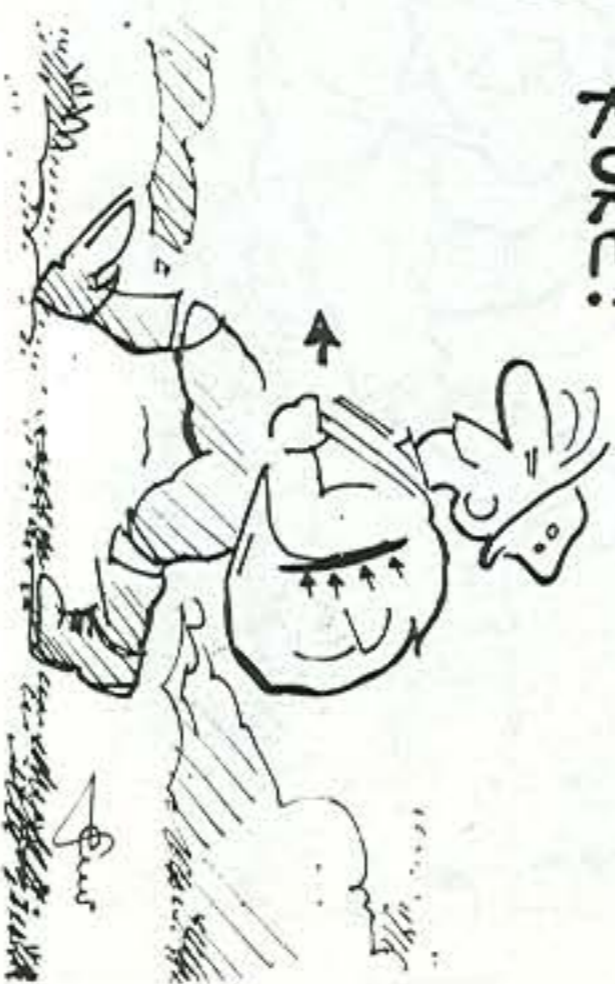


CIJELIM STOPALOM!

PRITISAK NA PODLOGU PRENOSIMO PREKO ŠTO VEĆE PLOŠTINE / ŠMANJUĆE UMOR, ODRAZ SA SVIM PRSTIMA!

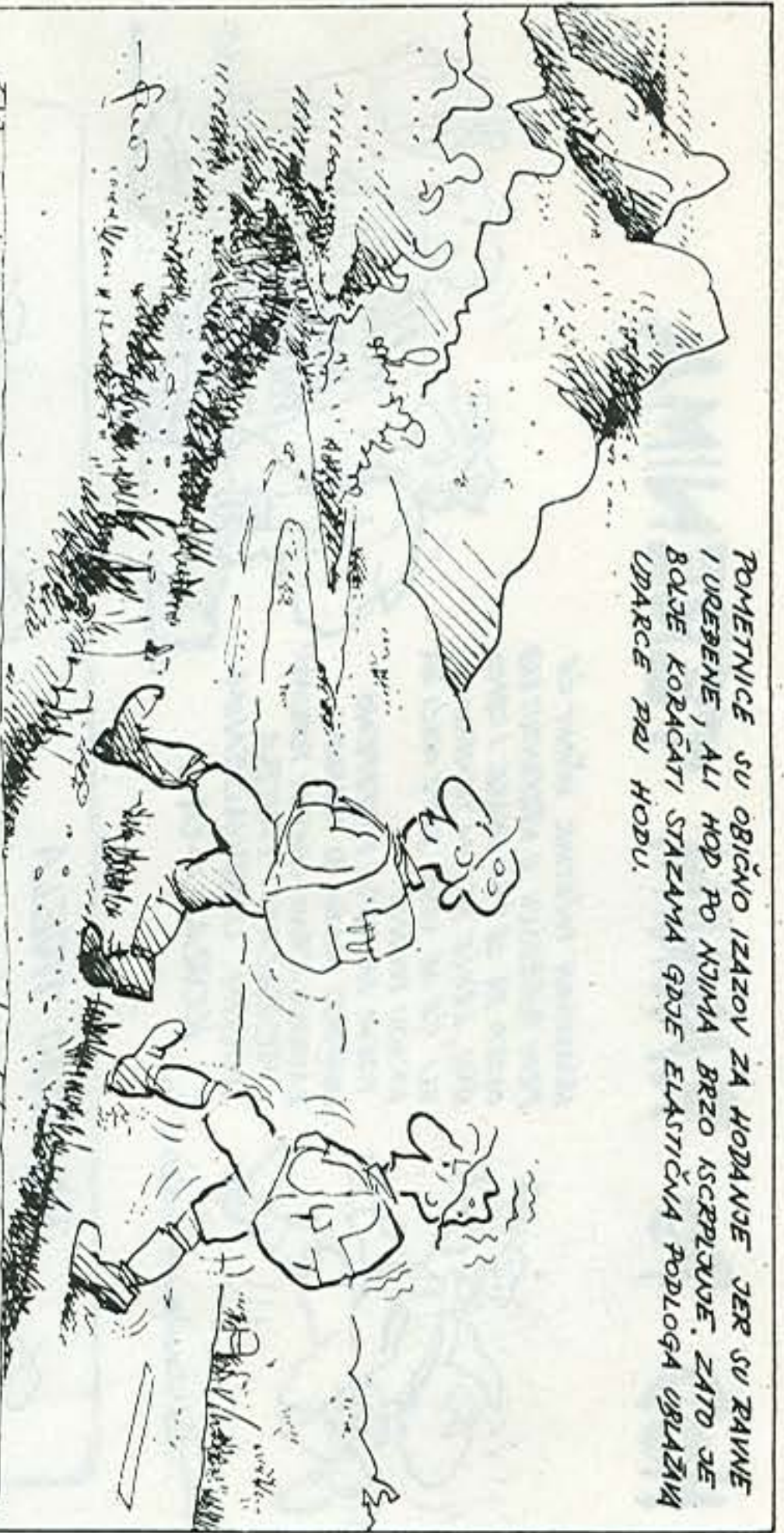


RUKE!



U TOKU HODA TREBA IZBEGAVATI SVE SUVISNE POKRETE / PRETERANO MAHANJE RUKAMA, KRETANJE KUKOVIMA I. RUKU PUSTITI DA SE SLOBODNO KREĆU U RITMU CIJELOG TIJELA. AKO NOSIMO NAPRITNAČU, RUKAMA ĆEMO NAZETI REMENE I TAKO PŘEĆI NIZETI TERETNA CIJELA LEĐA / NE SAJMO NA RAHMENA / PONEKAD RUKU POSUVIMO NA LEĐA, IŠTOD NAPRITNAČE, DA BRŠHO RASTERETILI LEĐA. RUKU MORAVU BITI SLOBODNE I ZATO IZBEGAVAJTE NOSENJE BILO KAKVIH PREDMETA U RUKAMA. DRŽANJE RUKU U DŽEPovima VRILO JE OPASNO ZBOG NESPRETNOSTI I NEPOUKLADOST NEVILNOG REFLEKSA U SUCIČU RADA.

POMETNICE SU OBIČNO IZAZOV ZA HODANJE JER SU RAVNE I UREBENE, ALI HOD PO NJIMA BRZO ISCRPUJE. ZATO SE BOLJE KORISTITI STAZAMA GDE JE ELASTIČNA PODLOGA UBLAZIJA UDARCE PRI HODU.



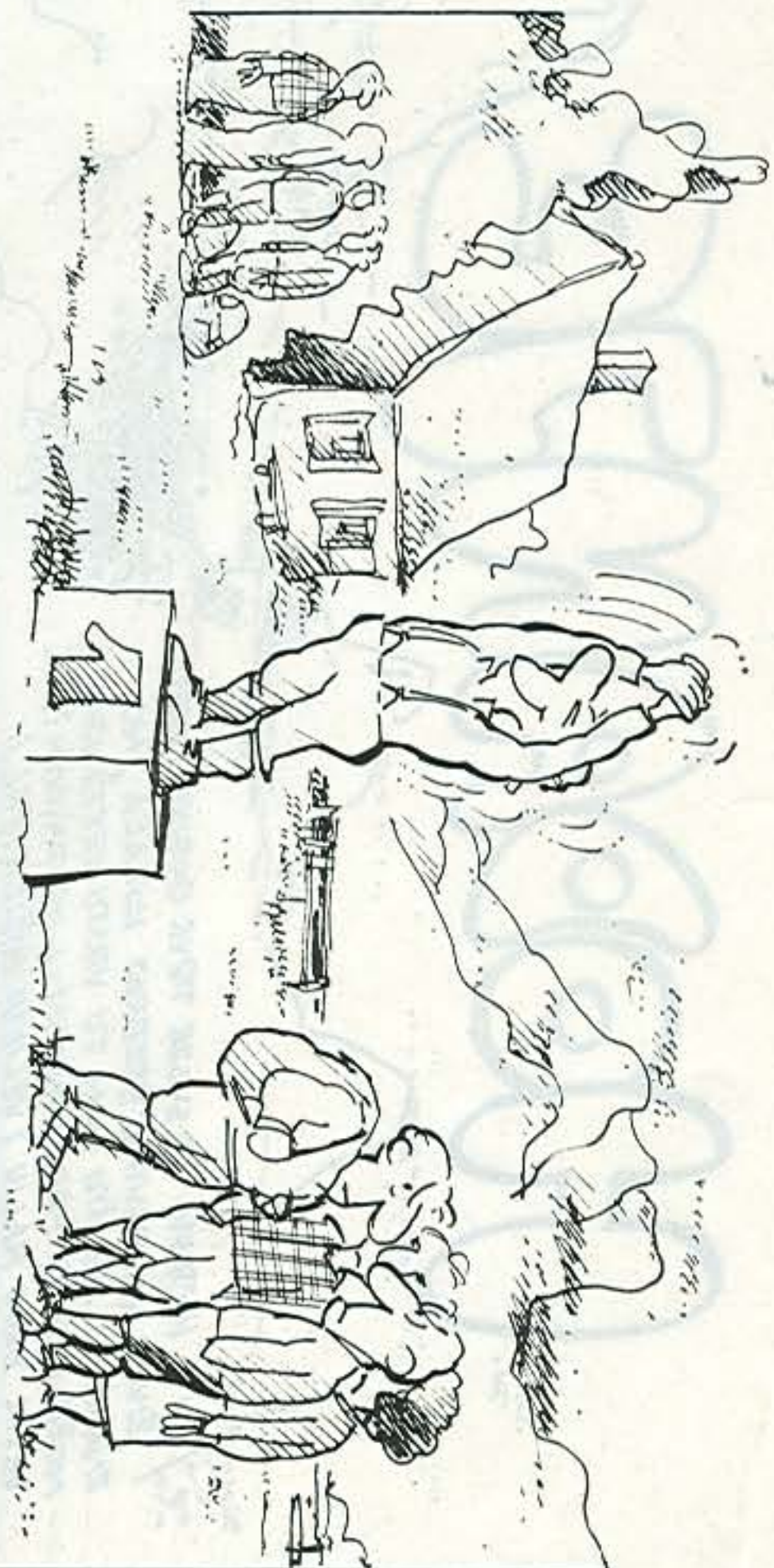
STAZE KRIZU MNOGE OPASNOSTI KOJE TREBA PAŽLJIVIM PROMATRAČEM IZBEĆI. LISICE NA STAZI SAKRIJU ČE GRANU, RUPU, SKLASKI KOMAD DRVETA ILI BLATO.
PAŽLJIVO PROMATRAJTE STAZU ISPRED SEBE!



NE DOZVOLITE DA VAS ZAVEDU PRIRODNE LEPEPOTE!

AKO PUTEM ŽELITE RAZGLEDATI OKOLINU, DOTAKNUTI BILJUKU NE ČINITE TO U HODU! ZAUSTAVITE SE, RAZGLEDAJTE, DOTAKNITE A ZATIM SE PONOVO KONCENTRIŠAJTE NA STAZU ISPRED SEBE!

1-3



U PLANINARSTVU NEMA NADMETANJA!

HODANJE U GRUPI ZNAČIJEJA PAŽLJIVO ODBRAN RITAM KOJI TREBA POSTIVATI SVAKI POSEBNAČ. SVAKO ISTICANJE I NADMETANJE U PLANINARSTVU JE NEPRIHVATLJIVO!

UOBIČAJENA BRZINA KRETANJA ZA POSEBNAČA JE 5 KM U SATU, BRZEĆ POSEBNAČA 6, A U GRUPI 4 KM U SATU. KAD NAM SE POREMEDI RITAM DISANJA - ZAPUŠEMO SE I POČNEMO DISATI KROZ USTA. TO JE ZNAK DA TREBA USPORITI TEMPO.
ODMORITE SE PO 10 MIN NA SAT HODANJA.
POSLE 2-3 SATA HODA POTREBAN JE DUZI ODMOR, KOJI MOŽETE ISKORISTITI ZA OBEZBEĐENJE ZA VRIJEME ODMORA TREBA SE OSLOBODITI TERETA S LEĐA I POŠE SE OPUSTITI.



1-4