

REKREATIVNA HOJA

Hoja kot oblika rekreacije

Ko je govora o cikličnih aktivnostih, običajno najprej pomislimo na tek ali kolesarjenje, dejstvo pa je, da je najbolj zdrava in človeku najbolj naravna ciklična aktivnost hoja, poudarja Barbara Tavčar.



Pri hoji je treba vselej paziti na dolžino koraka in način, kako se stopalo dotakne tal, ter na držo telesa in pravilno dihanje. (Foto: iStock)

Vsak od nas ima svoj, avtentičen način hoje. »Ali pri tem pravilno uporabljamo svoje telo, je pogosto vprašanje, ki ne prinese pozitivnega odgovora. In če hodimo nepravilno, potem tudi nepravilno tečemo, plešemo, plezamo, hodimo v hrib, kolesarimo ...« meni **Barbara Tavčar** iz PBS centra športne odličnosti Kranj. Pravi, da lahko ob nepravilni hoji v vsakem koraku iščemo dejavnik tveganja, ki nas sčasoma pripelje do bolečin v hrbtu, zakrčenih ramen, nelagodnih občutkov v kolenu in kolku ter utrujenosti.

To, da je hoja tudi zelo kompleksna, nadaljuje sogovornica, vidimo že po tem, da se otrok skoraj celo prvo leto svojega življenja uči, kako obvladovati to koordinacijsko sposobnost: »V trenutku, ko otrok plazenje zamenja za prve korake, pravimo, da hodi. Na žalost pa potem skozi življenje in vsakodnevne obveznosti pretirano sedenje in odmik od fizičnega telesa nadaljujemo s tipom hoje, ki se ga niti ne zavedamo. Hoditi ne pomeni samo iztegniti eno nogo pred drugo. Potrebno se je vrniti k temeljem svojega telesa in načinu, kako se v danem trenutku gibamo – tu se namreč skrivajo vzroki in tudi rešitve mnogih težav – fizičnih in čustvenih.«

Pomemben je prvi korak

Trening hitre hoje lahko pogosto opravimo že na poti v službo ali iz nje, morda popoldne do trgovine. Po besedah Tavčarjeve je potrebno (pravilno in ozaveščeno) gibanje čim bolj

vključiti v našo vsakodnevno rutino, a je treba to početi na zdrav način: »Sama grem vsak dan s svojim kužkom na sprehod. In ne glede na to, da vem, kakšna je pravilna hoja, se opazim, da v trenutkih ali dneh, ko sem fizično ali mentalno in čustveno bolj obremenjena, hodim drugače. Nasprotno pa tudi takoj opazim učinke pravilne hoje – boljše počutje, zmožnost boljšega pomnjenja in razmišljanja, da o boljšem fizičnem počutju ne govorim.«

Tudi v Barbarinem športnem centru so prepoznali potrebo po osveščanju in učenju pravilne hoje, saj želijo ljudem dati preproste rešitve, ki jih lahko vključujejo v svoj vsakdan in ki na drugi strani kljub preprostosti in dostopnosti ogromno pomenijo.

»Da bi popravili oziroma izboljšali svoj korak, je potrebno ponovno napraviti tistega 'prvega' – ponovni prvi ozaveščeni korak, ki nas vrne k izvornemu, pravilnemu načinu hoje. V našem centru je to mogoče narediti s pomočjo programa, ki smo ga imenovali Body Tracking (track to track) in ga vključujemo bodisi v individualne programe bodisi ga izvajamo v obliki različno trajajočih praktično – teoretičnih delavnic.«

V centru torej učijo, kako telo modernega, sodobnega človeka, ki je naučen sedečega načina življenja, vrniti k naravni kretnji – to je križnemu sistemu gibanja (nasprotna roka in nasprotna noga), kjer istočasno koristimo svoje telo in um. Najpogostejša reakcija vadečih, zaupa sogovornica, je: »Kako je lahko tako naravno gibanje, kot je hoja, tako težko!«

Za boljšo komunikacijo

»Sedenje slabi mišice, sklepe, tetive in fascijo (vezivno ovojnico), zaradi česar se mnogo prežgodaj soočimo z različnimi zdravstvenimi težavami. Takšen način življenja pa ne pomlajuje temveč slabi tudi naš um. Dogaja se slaba komunikacija med notranjimi organi in različnimi telesnimi sistemi. Možgani ne dobivajo zadostnih informacij s strani telesa, temveč samo iz okolice, kar tudi pripomore k njihovi oslABLjeni funkciji,« razloži Barbara Tavčar in nadaljuje: »Naši možganski polovici komunicirata s telesom v diagonalni smeri: leva polovica možganov z desno stranjo telesa in obratno. Zato je diagonalna kretnja tako pomembna. In zagotovo je to metoda, ki pomaga ozavestiti, detektirati in slediti, kaj vse se dogaja v našem telesu medtem, ko mi hodimo. Paziti moramo na dolžino koraka in način, kako se stopalo dotakne tal, ter na držo telesa in pravilno dihanje.«

Teren za hojo izberemo glede na našo trenutno pripravljenost. Za ozaveščeno hojo in njeno učenje je za začetek najbolj primerna ravnina. Ko se lotimo vzpona, pa je potrebno vzeti v zakup, da se način hoje navzgor in navkreber malenkost spremeni.

Palice pri hoji da ali ne?

Barbara Tavčar odgovarja: »Palice pri hoji lahko pomagajo pri vzpostavitvi diagonalnega koraka, zato jih seveda lahko uporabite. Potrebno je biti pri njihovi uporabi pazljiv, vsaj v segmentu položaja vaših ram. Višina palic mora biti prilagojena višini telesa. Pravzaprav velja enako kot pri hoji brez palic. Če jih uporabljate napačno, si lahko škodujete bolj, kot pa če jih ne bi uporabili.«

Ali je pred hitro hojo potrebno ogrevanje?

»Pred samo hojo je še posebno pri sedeči populaciji ključnega pomena vrniti pozornost na telo ter spodbuditi cirkulatorne procese. Sezujete obutev, v kateri ste bili ves delovni dan, pomigajte s prsti, ozavestite, sprostite in raztegnite mišice stopala, gležnja in goleni ter šele nato obujte superge in začnite hoditi,« svetuje Barbara Tavčar.

Nasveti za bolj ozaveščeno hojo

1. **Bodite sami s seboj.** Za zavestno hojo ne potrebujete prijateljice, mobitela ali slušalk v ušesih. Ne izključite svoje mentalne angažiranosti, ko trenirate svoje telo.
2. **Zrastite.** Medtem ko hodite, poskusite biti »čim višji« – kot da se dotikate najvišje krošnje. Ko svoje telo uporabite za upor proti sili gravitacije, namreč zelo kakovostno uporabljate svoje mišice trupa.
3. **Ritmično dihajte.** Uskladite ritem hoje z ritmom dihanja. Na primer: osem korakov naj traja vdih skozi nos, enaka časovnica naj velja tudi za izdih.
4. **Ozavestite prste.** Pravilno uporabljajte svoja stopala - prvi stik s površino imajo vaše pete, nato postopoma težo prenašate na prste, s katerimi se odrinete v naslednji korak. Na ta način boste bolje aktivirali mišice zadnje strani nog, zadnjice in hrbta, prav tako bo vaše telo bolj vzravnano.