



ZD Zagorje
Cesta zmage 1
1410 Zagorje ob Savi



VABIMO VAS NA PREIZKUS HOJE NA 2 KM

ki bo **v sredo, 12. 6. 2019 med 15:00 – 16:00 uro na LETALIŠČU
RUARDI.**

V primeru dežja preizkus odpade. Informacija o morebitni odpovedi bo objavljena na spletni strani www.zd-zagorje.si

Preizkus hoje na 2 km je enostaven, natančen, varen in ponovljiv test, na katerem s pomočjo vaših podatkov (spol, starost, telesna masa in višina) ter časa hoje in srčnega utripa izmerimo vaš osebni indeks telesne zmogljivosti. Na podlagi vaših rezultatov vam svetujemo ustrezno telesno dejavnost ter zdravju prijazno športno vadbo.

Namenjen je vsem med 20. in 65. letom starosti, ki ste telesno nedejavni ali zmerno telesno dejavni in bi radi preverili svojo telesno zmogljivost. Test lahko opravite večkrat (priporočljivo vsakih 6 mesecev) in tako sledite izboljšanju svoje telesne zmogljivosti. Udeležba je brezplačna!

Priprava na preizkus:

- na dan preizkusa in dan prej se je potrebno izogibati težjim telesnim naporom,
- na dan preizkusa in dan prej naj ne bi pili alkohola in ne uživali poživil,
- 2-3 ure pred testom naj ne bi jedli obilnejših obrokov, ne kadili in ne pili preveč kave,
- za preizkus je potrebna udobna športna obutev in oblačila.

Izvedba:

- pred testom izvajalci testa svetujejo vaje za ogrevanje,
- hodi se 2 km, hitro in odločno, roke naj se gibljejo skladno s hojo,
- udeleženci uporabljajo svoj običajen način hoje, tekmovalna hoja in tek nista dovoljena,
- ritem hoje naj bo ves čas enak.

Preizkusa se lahko udeležijo tudi vaši družinski člani, prijatelji, znanci.

Na samem mestu bomo v sodelovanju s Športnim društvom Izlake (ZDRAVO DRUŠTVO) izvajali demonstracijo nordijske hoje.

Za ostale informacije lahko pokličete na telefonsko številko: **03 56 55 029**

oz. pišete na elektronski naslov: zdravstvena.vzgoja@zd-zagorje.si.

»Vsak človek je ustvarjalec svojega zdravja in bolezni.« (Buddha)

VLJUDNO VABLJENI!

Mateja Avsec Jožić, dipl. m. s.



ZD Zagorje
Cesta zmage 1
1410 Zagorje ob Savi