

Slovenci smo znani ljubitelji narave in planinci. Hoja v hribe ali gore je odlična priložnost tudi za porabo odvečnih kalorij in izgubljanje nezaželene telesne mase.



Dreamstime

Hrib vam bo pospešil srčni utrip, vzel sapo, napor bo velik. Hodite s tako intenzivnostjo, da še lahko vezano govorite (v stavkih).

Ne zamudite naših objav na [Facebooku](#) in [Instagramu](#)

Hoja navkreber izboljša mišični tonus in splošno fizično pripravljenost. Če ste se odločili, da boste povečali kapaciteto pljuč in učvrstili mišice, ali pa bi radi samo izgubili odvečne kilograme, je tukaj nekaj nasvetov. Seveda je treba hojo v hrib in z njega prilagajati vremenskim razmeram, razmeram na poti in osebnemu počutju. Pozorni bodite tudi na svojo varnost.

Hoja navzgor

Hoja navkreber aktivira več mišičnih skupin kot hoja po ravnem, ob čemer se porabijo dodatne kalorije.

Pred vadbo se ogrejte

Najbolje je, da se ogrejete s petminutno hojo po ravnem. Lahko si tudi raztegnete roke in noge ter nikar ne pozabite na križ, zlasti če greste na pot zgodaj zjutraj, kar je poleti posebno dobra odločitev. Poskusite se ogreti tudi v glavi – mentalno se pripravite na napor, in če poznate pot, na težje odseke.

Skrajšajte korak

Kot pri kolesarjenju v klanec, ko prestavite v nižjo, lažjo prestavo, tudi pri hoji navkreber skrajšajte korak. S krajšim korakom ne boste stopili tako daleč kot na ravnem. Če ohranite ritem, boste zaradi hriba potrebovali dalj časa, lahko pa pospešite tempo korakov in ohranite hitrost hoje. Seveda se vam bo pri tem pospešil srčni utrip, zato nikar ne pretiravajte, če niste dobro fizično pripravljene.

Drža pri hoji navzgor

Naravno in normalno je, da se pri hoji v hrib nagnete malce naprej. Pazite, da se preveč ne nagibate naprej ali nazaj, saj boste imeli slabše ravnotežje. Neuravnotežena nenaravna hoja nam lahko poškoduje spodnji del hrbta.

Vaša kolena

Pri hoji navzgor ne smete dvigovati kolen višje od 15 centimetrov. Če jih dvigujete višje, morate korak še skrajšati.

Srčni utrip

Pri hoji v hrib lahko dosežemo visok srčni utrip. Merjenje srčnega utripa je dober pokazatelj, kako se telo odziva na napor in spremembo ritma ali naklon klanca.

Se vam hoja navzdol zdi lahka in nenaporna?

Ko greste dol, bodite vzravnan ali nagnjeni malo naprej. Že res, da pljuča manj trpijo, a so zato veliko bolj obremenjeni gležnji in predvsem kolena. Prav tako je več nevarnosti za zdrse in poškodbe kot pri hoji navkreber. Pri hoji navzdol se bo vaš korak samodejno podaljšal. Kakor pri hoji navzgor korak skrajšate, ga pri hoji navzdol podaljšate. Tudi hitrost se poveča, a če se vam zdi, da hodite prehitro, in ste negotovi, upočasnite. Ne nagibajte se nazaj, saj boste izgubili ravnotežje (znašli se boste na zadnjici). Bodite vzravnan ali nagnjeni malce naprej.