

Како почети са шетњом?

Припремите се за шетњу тако што ћете обући комфорну одећу која одговара временским приликама. Обуците се слојевито, тако да можете да скинете неки део одеће ако вам буде топло. Кад је хладно, заштитите главу и уши током шетње.

Када шетате, ваше стопало ће додирнути земљу више од 650 пута сваког пређеног километра, зато водите рачуна да вам обућа буде комфорна и погодна за ту активност - да подржава чланак, да није тесна, да је од материјала који омогућава вентилацију, савитљивог ђона и мало уздигнуте пете.



Почните са краћим шетњама сваког дана (бар 15 минута), и дужим, од 45 до 60 минута, сваког другог дана. Данас се препоручује 30 до 60 минута умерене активности скоро сваког дана у недељи.

Истражите могуће маршруте за шетњу и одаберите ону која вам је најинтересантнија, најбезбеднија и која вама највише одговара. Избегавајте саобраћајнице, путеве где има напуштених паса и неравне терене да се не бисте повредили.

Пре почетка шетње се загревајте бар 5 минута, истезите своје ноге и руке, то ће спречити укоченост и повећати флексибилност ваших зглобова.



Шта добијате редовном шетњом?

- Шетња вас освежава, смањује умор и повећава енергију;
- Шетња вам може пружити уживање у дружењу и ћаскању са пријатељима и породицом;
- Шетња ослобађа од стреса и притисака у свакодневном животу;
- Више од половине мишића вашег тела постоји због покрета па је шетња природна и неопходна активност;
- Шетња јача коштани систем и помаже у превенцији и контроли остеопорозе;
- Редовна шетња може да смањи масти у крви и да снизи крвни притисак;
- Редовна шетња вам помаже да постигнете жељену телесну масу и да лепо обликујете своје тело, посебно када је комбинована са здравим начином исхране;
- Редовна шетња омогућава да ваше срце, плућа и мишићи раде боље и дуже.

ШЕТЊА

АКТИВНОСТ ЗА БОЉИ КВАЛИТЕТ ВАШЕГ ЖИВОТА

Удружење за јавно здравље Србије
Градски завод за јавно здравље, Београд



Постоји онолико разлога за шетњу колико и људи који шетају. Људи шетају због задовољства и уживања, да би стекли кондицију или постигли жељену телесну масу. Породице шетају да би се зближиле у необавезном ћаскању и релаксирале.

Неки људи користе шетњу као терапију за повреде мишића или проблеме са менталним здрављем. Старији људи шетају због бољег квалитета свог живота, али и због дружења.

Што више шетате
наћи ћете још више разлога
да шетња постане
ваша свакодневна
омиљена рутина

Бројте ваше кораке до бољег здравља!!!

Колико корака направите дневно? Већина људи се збуну када треба да одговори на ово питање. Просечно, особа која је физички мало активна направи 3 500 - 5 000 корака.



Обавежите се да ћете шетати минимум 30 минута дневно да бисте побољшали своје здравље и кондицију и постигли идеалну телесну масу.

Ако желите да бројите кораке набавите свој бројач корака - педометар. То је мала справа која ради на батерије и на екрану показује број корака који сте направили. Носи се за појасом.



Основни модел, који је најјефтинији, показује само кораке, напреднији модели показују растојање које сте прешли и број калорија које сте потрошили.

Ваш дневни циљ у броју корака

Изразито активне особе (деца, млади и одрасли у доброј кондицији)	10 000 - 16 000
Активне особе (одрасли)	10 000
Делимично активни (старији одрасли)	7 000 - 9 999
Мало активни (одрасли са хроничним обољењем срца)	4 000 - 7 000

**Проверите са својим лекаром, ако имате хронично обољење као што су артритис, шећерну болест или обољење срца, колико корака дневно би требало да направите!!!*

Око 10 000 корака дневно (приближно 8 километара) ће учинити за ваше здравље веома много. Иако то изгледа пуно, једном када осетите користи за здравље од шетње, видећете да ћете настојати да направите још више корака. Паркираћете се даље од одредишта, пењаћете се степеницама уместо лифтом, оставићете кола код куће или ћете ићи у шетњу после ручка. Све ће вам то помоћи да остварите свој циљ.

Шетњом од 10 000 корака дневно сагорећете у просеку 2 000 до 3 500 калорија више током недеље. Ако шетњом желите да изгубите тежину повећајте број корака на 12 000 до 15 000 дневно. Шетња је изванредан начин да изгубите вишак килограма као и да очувате идеалну телесну масу.



Примери програма шетњи који се могу користити са, или без педометра:

НИВО 1

програм за људе који су тренутно неактивни

Недеља	1	2	3	4	5	6	7
Минута шетње	15	18	20	25	30	35	40
Број шетњи недељно	3	3	4	4	5	5	6
Километара	Почните прве недеље са 1км да бисте 10. недеље постигли 4 км						
Корака уз педометар	Установите свој почетни ниво. Повећавајте број корака за 500 сваке недеље док не достигнете жељени циљ						

НИВО 2

програм за људе који су уобичајено активни

Недеља	1	2	3	4	5	6	7
Минута шетње	30	35	40	45	50	55	60
Број шетњи недељно	3	3	4	4	5	5	6
Километара	Почните прве недеље са 2 км да бисте 10. недеље постигли 8 км						
Корака уз педометар	Установите свој почетни ниво. Повећавајте број корака за 500 сваке недеље док не достигнете жељени циљ						