

Uspešno izveden test hoje

Ekipa Zdravstveno vzgojnega centra je v ponedeljek 19. septembra 2022 organizirala brezplačen test hoje na 2 kilometra, ki je potekal na atletski stezi stadiona Domžale od 12:00 do 17:00. Namen testa hoje je oceniti telesno pripravljenost udeležencev, ozavestiti zdrav način življenja in predstaviti delavnice, ki jih izvaja Zdravstveno vzgojni center.

Po deževnem in oblačnem vikendu je s ponedeljkom prispelo sončno vreme, ki je bilo kot naročeno za test hoje. Temperature so bile ravno prave, kar je pripomoglo k dobri udeležbi dogodka na katerega je prišlo več kot 50 ljudi. Udeleženci so lahko preverili svoj krvni tlak ter testirali telesno zmogljivost s hojo na 2 kilometra. Po končanem testu jih je čakala razlaga in svetovanje glede na dosežen rezultat.

Test hoje je prav tako sovpadal z Evropskim tednom mobilnosti, ki že 21. leto poteka od 16. do 22. septembra v državah Evropske unije in izpostavlja pomen trajnostne mobilnosti. Hoja je naravna in osnovna oblika gibanja, ki nam omogoča premik od točke A do točke B ter je zelo učinkovita za premagovanje krajših razdalj (do 2 kilometra). Njen pomen pa se odraža predvsem v povečani telesni aktivnosti in izboljšanju psihofizičnega zdravja. Vsak korak šteje in pomembno je, da hojo vključimo v naš vsakdan.

Zdravstveno vzgojni center se zahvaljuje Zavodu za šport in rekreacijo Domžale ter vodstvu in sodelavcem ZD Domžal, ki so pomagali pri organizaciji in izvedbi testa hoje. Za prihajajoče aktivnosti Zdravstveno vzgojnega centra spremljajte spletno stran ZD Domžal in lokalne medije. Vzemimo si čas za zdravje in ta čas je sedaj!

Ekipa Zdravstveno vzgojnega centra Domžale





