

SVETOVNI DAN HOJE

15. OKTOBER

PRIPRAVILA: NUŠA VOGRIN, 8.B



Ta svetovni dan praznujemo že od leta 1992 dalje.



- Hoja je naš šport, ki ga opravljamo vsaki dan. Ko hodimo se pomirimo, sprostim, razgibamo in nadihamo svežega zraka. Je preprosta aktivnost, ki ne zahteva posebnih pripomočkov in se lahko izvaja v zaprtem prostoru ali na prostem.



- Posebej je priporočljiva za ljudi z mišično - skeletnimi težavami. Priporočljivo je, da hodimo vsaj petkrat na teden, po 30 minut na dan.



- Hoja je primerna za ljudi vseh starosti.
- V zadnjem času je zelo popularna nordijska hoja – hoja s palicami.



- Je odlična priložnost za druženje ljudi ali za samostojno obliko vadbe.

