



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



Območna enota Kranj

Rdeči križ  
Orehek Drulovka

## VABILO

**na PREIZKUS HOJE NA 2 km,  
ki bo potekal  
V NOVEM NASELJU DRULOVKA,  
na zelenici pred garažno hišo v Kriški ulici,  
v soboto, 2. septembra 2017, ob 9.30 uri**

**V primeru slabega vremena bo test hoje odpadel.**

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Kranj, Zdravstveni dom Kranj in Rdeči križ Orehek Drulovka vas vabimo na preizkus hoje na 2 kilometra, ki bo potekal **v soboto, 2. septembra 2017 med 9.30 in 10.30 uro** v novem naselju Drulovka, na zelenici, pred garažno hišo v Kriški ulici.

Brezplačno vam bomo izmerili vašo telesno zmogljivost ali fitnes indeks in sicer na osnovi hitre hoje. Na vašo telesno zmogljivost vpliva spol, starost, telesna masa in višina, čas hoje in srčni utrip.

Preizkus hoje, ki je namenjen odraslim posameznikom (med 20. in 65. let starosti), lahko opravite večkrat, in sicer v polletnih presledkih ter tako sledite izboljšanju svoje telesne zmogljivosti.

**Na test hoje lahko pridejo tudi starejši od 65 let in mlajši od 20 let.**

### **Potek PREIZKUSA HOJE NA 2 km**

1. REGISTRACIJA UDELEŽENCEV (od 9.30 do 10.30 ure)
2. MERJENJE KRVNEGA PRITISKA
3. TELESNE VAJE ZA OGREVANJE
4. START HITRE HOJE NA 2 km
5. HITRA HOJA 2 KM - trajanje v povprečju 20 minut
6. CILJ - MERJENJE SRČNEGA UTRIPA IN ČASA HOJE
7. TELESNE VAJE ZA RAZTEZANJE MIŠIČ
8. REZULTATI TESTIRANJA

Vabljeni!