



Zdrúženje občin Slovenije
Ulica Janeza Pavla II. 13, 1001 Ljubljana Slovenija
Tel: +386 (01) 230 63 30, Faks: +386 (01) 230 63 36
www.zdruzenjeobcin.si, info@zdruzenjeobcin.si



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski sklad za regionalni razvoj

AKTIVNO STARANJE

KAJ MI POMENI HOJA?

Avtor članka: Marjan Jemec

Leta 1994 sem se pri 61 letih prvič soočil z zelo visokim krvnim pritiskom, odtlej tudi uživam ustrezne tablete. Leta 2006 je zdravnik ugotovil preveliko prisotnost sladkorja v krvi, očitno posledico prevelike telesne teže. Posledica je bila, da sem moral na diabetološke preglede. Tedaj sem tehtal največ 99,5 kg. Odločil sem se, da 100 kg, ne bom presegel in začel s hojo. Sprva bolj stihijsko po upokojitvi leta 1997 pa intenzivneje. In na diabetološke preglede mi ni bilo potrebno več hoditi! Načrtno pa mi je hoja postala način življenja in odtlej, to je po mojem 73.! letu to počnem vse bolj načrtno. In vsaj doslej se mi je to obrestovalo, saj uspevam telesno težo obdržati na sprejemljivi ravni, pa tudi sladkor med hojo »pokurim«!

PREGLED HOJE PO LETIH OD leta 2006

	Prehajeno	Skupaj višinske razlike
2006	1.004 km	-
2007	1.145 km	-
2008	1.060 km	16.029 m (glej pojasnilo!)
2009	1.812 km	26.395 m
2010	559 km	7.737 m (glej pojasnilo!)
2011	1.212 km	26.395 m
2012	1.215 km	29.204 m
2013	1.600 km	38.491 m



Zdrúženje občin Slovenije
Ulica Janeza Pavla II. 13, 1001 Ljubljana Slovenija
Tel: +386 (01) 230 63 30, Faks: +386 (01) 230 63 36
www.zdruzenjeobcin.si, info@zdruzenjeobcin.si



NEKAJ POJASNIL

V letu 2008 sem imel 30.6. težko operacijo, zato med 15. majem t.l. in 7. julijem nisem imel pohodov. Do 15. maja sem prehodil 500 km, s hojo sem spet začel 7. julija in ta mesec opravil 27 km, nato avgusta 62 km in septembra že 139 km, do konca leta pa 560 km, skozi vse leto torej 1060 km.

V letu 2010 sem moral zaradi obrabe kolenskega hrustanca in bolečin koncem maja prekiniti hojo za pol leta, zato sem opravil samo 559 km. Začel sem uporabljati glukosamin in glinene obkladke (cca ½ leta), vendar napredka ni bilo. Nato sem izvedel za KONDROIN FORTE, (prehransko dopolnilo z osnovo iz hrustanca morskega psa) ki sem ga nabavljal na Hrvaškem, saj ga pri nas ni bilo. To sem jemal kakšnega pol leta in stvar se je začela pomembno boljšati. Potem smo na internetu našli GLUKOSAMIN + HONDROITIN + MSM (t.j. metilsulfonilmetan, ki ga sicer telo proizvaja, a premalo) in tega sedaj jemljem že tretje leto in to neprekinjeno! Posledice – bolečine v kolenu so izginile, lahko opravi tudi (zame) najzahtevnejše hoje in smučanje brez bolečin, razen če koleno obremenim recimo na torzijo. Občutek, da lahko hodim brez bolečin, je fantastičen.

Spomladi 2013 so tudi slovenske lekarne začele prodajati to ameriško prehransko dopolnilo, ki ga je mogoče pri nas nabaviti celo ugodneje, kot preko interneta. Vem, da je še vrsta drugih prehranskih dopolnil z namenom odpravljanja težav zaradi obrabe hrustanca, ki pa jih nisem preizkusil. To, kar uporabljam, cenim še posebej, ker prihaja osnova iz morja. Pri KONDROINU FORTE sem že omenil osnovo - hrustanec morskega psa, pri ameriškem, ki ga uživam sedaj, pa so osnova školjke.

Ko pišem o učinkovitosti prehranskih dopolnil, menim, da ni nujno, da bodo pomagala v vseh primerih, še posebej, če je obraba že premočna, vendar poizkusiti velja. Velja pa upoštevati opozorilo, da lahko pride do stranskih učinkov, zlasti rdenja in srbenja kože, ko je potrebno z uporabo prekiniti.

IN ŠE O SAMI HOJI

Iz napisanega je mogoče razbrati moje prepričanje do katerega sem se dokopal sam na osnovi izkušenj. Menim, da je velika pomanjkljivost zdravnikov, če pacientu svetujejo le, naj več hodi! Prepričan sem, da bi zdravnik moral na osnovi zdravstvenega statusa pacienta svetovati kakšna naj bo ta hoja? »Špinciranje« po ravnem ne bo prineslo veliko koristi, čeprav brez učinka seveda ni. Sam imam zase test, če od doma iz Borovnice na Pokojišče, oddaljeno 4 km z višinsko razliko 423 m pri 81 letih pridem prej, kot v eni uri, sem



Zdrúženje občin Slovenije
Ulica Janeza Pavla II. 13, 1001 Ljubljana Slovenija
Tel: +386 (01) 230 63 30, Faks: +386 (01) 230 63 36
www.zdruzenjeobcin.si, info@zdruzenjeobcin.si



zadovoljen! Za primerjavo - pred 7 leti sem najhitreje prišel v 44 minutah letos najhitreje v 56 minutah. Sicer pa hodim, največkrat 18-20 km razdaljo s skupno višinsko razliko s cca 450 m povprečno 5 km na uro. Med hojo nikoli ne počivam, to se mi je dogajalo le v prvih letih prakticiranja te hoje, sedaj se običajno tudi na najdaljši relaciji sploh ne ustavim.

Hodim, kolikor je mogoče hitro, nikoli pa preko meje, ko bi mi lahko postalo slabo! S pohodnimi palicami hodim le v breg, po ravnem in navzdol me pri hitri hoji ali celo teku, ovirajo, vendar je to le moja izkušnja. Vsekakor je koristno, zlasti v vročih dneh, vzeti s seboj stekleničko vode ali soka. Zelo dobrodošel je sem in tja kakšen kisel bonbon.

ZAKLJUČEK

Vse, kar sem napisal, velja seveda za mene. Vsekakor tega ne bo mogel početi nihče, ki ima bodisi težave s srcem, pljuči, okončinami ali težjimi boleznimi. Bilo bi povsem narobe na vsem začetku pretiravati. Potrebna so leta načrtne hoje, postopnost je neobhodna! Nikoli pa ni prepozno začeti, na to kaže tudi moj primer. Zato sem moje izkušnje posredoval že mnogim, ki jih je to zanimalo in sem vesel, če vidim, da mi sledijo.

Ko pridem domov, sem izčrpan, od vrha do tal preznojen in kljub dobri kondiciji z bolečinami v nogah in zlasti bokih. Taka hoja ni lahka, je včasih mučenje! Vendar se ne smemo smiliti samemu sebi, moramo imeti pred seboj v mislih dobro počutje v naslednjih dneh. Sam se že isti dan zvečer bolje počutim, naslednja dva dni pa sem kot prerojen. Sam tudi menim, da je dobro izbirati za hojo take poti ali steze, ki nudijo lepo in zanimivo okolico, raznovrstne pejsaže in razgibano konfiguracijo, da hoja ni dolgočasna. Sam prisegam na hojo po gozdnih poteh in vsaj kakšnih 200-300 m višinske razlike.

In kaj mi je po toliko letih največja motivacija za hojo? Ko pridem domov in se odpočijem, sedem za računalnik in vpišem podatke o hoji tega dne. To naredim z užitkom, saj so to podatki o tem, kaj sem tega dne storil zase, za moje zdravje! Kot primer navajam naslednji mesečni zapis hoje v letu, ko sem prehodil največ poti:

Maj 2009

Dne	trasa	čas hoje	viš. razl.	skup. viš.	sladkor	tel. teža	prehojeno	skupaj
2	Pok-Laze	3 ^h 15'	450 m	11.688 m		80,90 kg	15 km	520 km
5	BPPPB	2 ^h 35'	450 m	12.138 m		80,80 kg	13 km	533 km



Zdrúženje občin Slovenije
Ulica Janeza Pavla II. 13, 1001 Ljubljana Slovenija
Tel: +386 (01) 230 63 30, Faks: +386 (01) 230 63 36
www.zdruzenjeobcin.si, info@zdruzenjeobcin.si



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski sklad za regionalni razvoj

7	BPPPB	2 ^h 42'	450 m	12.588 m		80,90 kg	13 km	546 km
9	BPPPB	2 ^h 36'	450 m	13.038 m		79,80 kg	13 km	559 km
11	Pokojišče čez Pekel in Laze	3 ^h 26'	450 m	13.488 m		79,80 kg	20 km	579 km
14	BPPPB	2 ^h 16'	450 m	13.938 m	5,8	80,50 kg	13 km	592 km
16	Pok-Laze	2 ^h 44' 30"	450 m	14.388 m		80,20 kg	15 km	607 km
17	Rakitna	58'	450 m	14.838 m		80,60 kg	4 km	611 km
18	BPPPB	2 ^h 22'	450 m	15.288 m		80,00 kg	13 km	624 km
20	Pok-Laze	2 ^h 23'	450 m	15.738 m		79,80 kg	15 km	639 km
21	BPPPB	2 ^h 28'	450 m	16.188 m		80,60 kg	13 km	652 km
23	BPPPB	2 ^h 28'	450 m	16.288 m			13 km	665 km
24	Pekel	1 ^h 22'	100 m	16.711 m			2 km	667 km
25	Pokojišče Pekel	1 ^h 17' 30"	423 m 40 m	16.751 m		80,30 kg	8 km	675 km 683 km
28	BPPPB	2 ^h 22'	450 m	17.201 m		81,00 kg	13 km	696 km
30	Pok-Laze	2 ^h 40'	450 m	17.651 m		81,60 kg	15 km	711 km
31	Pekel		40 m	17.691 m			8 km	719 km
Skupaj							V amju	214 km

In zakaj menim, da je hoja najbolj primerna rekreacija za starostnike? Predvsem je povsem zastoj, razen če ne računam obrabe oblačil in obutve, mogoča je v vseh letnih časih in ni vezana na objekte, ni potrebna strokovna asistenca, zadostuje že poučitev iz katerega od priročnikov na to temo, na primer pokojnega prof. Draga Ulage.



Združenje občin Slovenije
Ulica Janeza Pavla II. 13, 1001 Ljubljana Slovenija
Tel: +386 (01) 230 63 30, Faks: +386 (01) 230 63 36
www.zdruzenjeobcin.si, info@zdruzenjeobcin.si



Nikakor pa ne smemo pretiravati z intenzivnostjo, zlasti ne v prvih mesecih in letih ukvarjanja s hojo. Veselilo bi me, če bi izvedel, da mi morda kdo sledi!

April 2014