

Aktivno in zdravo življenje - Nordijska hoja

Raziskave kažejo, da je telesna neaktivnost četrti najpogostejši faktor tveganja za predčasno smrt in da stroški javnega zdravstva naraščajo hitreje od bruto družbenega proizvoda. Ugotovljeno je, da telesna neaktivnost dvakrat bolj poveča tveganje za nastanek in napredovanje žilno srčnih bolezni kot najbolj razvpiti slabi dejavniki kot so kajenje, visok krvni pritisk ali visok holesterol. Tu ne gre samo za rekreacijo, ampak za način življenja, pri katerem lahko izvajamo različne telesne dejavnosti – od hoje, teka, kolesarjenja, pohodništva, plesa, raznih športov, pa vse do načrtne telovadbe doma ali v fitness centru. Pri tem moramo biti pozorni na:

- kako in kje se začeti več gibati,
- katere dejavnosti so primerne za vas in katere štejejo,
- kako dolgo se moramo gibati in s kakšno intenzivnostjo,
- kako se več gibati tudi v srednjih in bolj poznih letih in
- kako je z gibanjem pri nosečnicah, invalidih in ljudeh z veliko odvečnih kilogramov?

Zdravo in aktivno življenje ima veliko obrazov. Ne presojava ga samo po tem, ali smo zdravi ali bolni, ampak tudi po tem, kako zadovoljni smo z življenjem, kako uresničujemo naše sposobnosti, kako znamo prisluhniti ljudem in kako nas ti sprejemajo. Pomembno je, kakšne navade imamo, v kakšnem bivalnem okolju in v kakšnih družbenih razmerah živimo. Zato zdravo in aktivno življenje zadeva tako posameznike, kot družbo. Naj posameznik še tako pazi na svoje zdravje, ni zdrav, če se kar naprej prepira in je večno nezadovoljen. Tudi družba, ki je sprta sama s seboj in ki poudarja in ustvarja predvsem negativna dogajanja, ni zdrava in slabo vpliva na zdravje vsakega posameznika. Ni dovolj, če samo posameznik ve, kaj mu škoduje, in se zna škodi izogniti. Tudi politika, družbene dejavnosti in gospodarstvo bi morali poznati posledice svojih odločitev in se izogibati njihovim škodljivim vplivom. Le zdrava in aktivna družba spodbuja državljane k aktivnemu in zdravemu življenju.

Kljub družbenemu vplivu je zdravje vsakega posameznika v največji meri njegova osebna odločitev. Vsak ima samo eno telo in eno samo življenje in vsak ga preživi na svoj način. Življenje ponuja vsakomur številne priložnosti, ki jih izkoristimo ali pa gredo mimo nas. Zdravo življenje pa je priložnost, ki nas ves čas spremlja in za katero se lahko kadarkoli odločimo. Vedno in v vsaki starosti je povezano z boljšim zdravjem in bolj kakovostnim življenjem. Njegov pomemben del so zdrave navade, ki jih enačimo z zdravstveno kulturo, načine s katerimi se škodljivim vplivom na zdravje izognemo, pa z zdravstveno pismenostjo. O enem in drugem je mogoče govoriti na preprost in vsem razumljiv način. Čeprav so tisti, ki ne poznajo pomanjkanja in so bolj izobraženi, v povprečju bolj zdravi, so prizadevanja za zdravo in aktivno življenje namenjena vsem, v pravičnih razmerah še najbolj tistim, ki ga najbolj potrebujejo. V današnji slovenski družbi je vedno več takih, ki težko preživijo mesec, ki si zdrave hrane in rekreacije, ki jo strokovnjaki in mediji najbolj priporočajo, ne morejo privoščiti, ker za to nimajo denarja. Kljub temu je v takih okoliščinah možno aktivno in zdravo živeti in tudi o tem želimo pisati in razpravljati na straneh Inštituta Emonicum.

Svetovna zdravstvena organizacija poudarja, da je zdravje največja osebna in družbena vrednota, gibalno vsakršnega napredka. Družba, ki zdravju ne namenja dovolj pozornosti, zaostaja v razvoju. To velja tudi za vsakega izmed nas. Vendar smo na področju zdravja lahko koristni ne le sebi, ampak tudi drugim tako, da drug drugega razumemo in si pomagamo. To je

najdragocenejši del aktivnega življenja, nekaj, čemur bi lahko rekli socialna rekreacija. In še nekaj; zdravje ne pozna levih in desnih, pozna samo ljudi z vsemi njihovimi radostmi in žalostmi, uspehi in padci. Je vrednota, ki povezuje in ne razdvaja, vrednota, v katero je v današnji Sloveniji vredno verjeti (Emonicum, 2013). <http://www.emonicum.si/?p=95>
16 nasvetov za zdravo življenje

1. Pojdite nazaj v naravo in imejte svoj zimski vrt. Zakaj si ne bi na balkonu ali verandi naredili mini organskega vrta. Seveda si spomladi privoščite tudi kakšno gredico. Sicer pa ni lepšega kot tudi pozimi uživati sveža zelišča in ne pozabite še na kakšno rožico, ki vam bo v stanovanje prinesla naravo in svežino.
2. Izberite hrano in življenje, ki vas bo branilo pred vnetji. Podučite se o pH-ju, o kislosti ali alkalnosti svojega telesa. Privoščite si dieto, ki vas bo malce očistila – jejte surovo organsko zelenjavo, stročnice, pijte zelene napitke, smoothieje, vitamine, minerale, in če smo še bolj poetsko razpoloženi – pijte ljubezen in kisik.
3. Naredite si smoothie. Zeleni smoothieji so odlični, privoščite si vsaj enega v jutranjih urah.
4. Pijte veliko čiste, najboljše vode
5. Zmanjšate število izdelkov živalskega izvora (zlasti mlečnih izdelkov) in si občasno privoščite rastlinsko dieto.
6. Predelan sladkor in obdelani škrob sta hudič – znebite se ju. Premislite, kako dolgo jih delajo, zdaj si predstavljajte, koliko časa potrebuje vaše telo, da ju prebavi. Izberite raje hrano, ki ima nizek glikemični indeks, zlasti če niste preveč aktivni.
7. Stresite svojo ritko! Vaš limfni sistem, ki iz telesa 'odvaža smeti', vas potrebuje. V nasprotju z vašim srcem limfe nimajo črpalke, moč dobijo iz miganja. Hitra hoja je njihova črpalka. Joga je odlična 'mašina' za limfe. Tresite, tresite!
8. Privoščite črevesju popolno čiščenje! Tako je prav, očistite svoje telo alkalnosti in strupov. Iz telesa bi morali redno odstranjevati slabe stvari, tako bi veliko lažje ohranili zdravje in odpornost.
9. Uporabljajte naravne kozmetične izdelke. Koža je vaš največji organ in zato vse, kar dajete nanjo, telo popije. Strupene kreme, polne kemikalij, nenehno zastrupljajo vaše telo.
10. Stres je slab – torej zmanjšajte moč slabih stvari in povečajte faktor veselja. Poiščite in redno izvajajte aktivnosti, ki vas osrečujejo. Nekaj idej: berite Liso, pišite blog, sproščajte se, obiščite savno, plešite, pojdite v naravo ...
11. Spanje. Spanje. Sanje. Optimalne ure za spanje so od 23.00 do 7.00 zjutraj.
12. Žvečite. Vaš trebuh nima zob, zato dobro prežvečite hrano.
13. In nehajte jesti pozno zvečer, tako boste boljše in lažje spali, vaše telo se bo lahko osredotočilo na obnovo, namesto na prebavo.
14. Postavite meje, vzemite si čas zase, ne pustite, da vas služba in šef spravita ob zdravje.
15. Vzemite si čas za zabavo, ljubezen in smeh!
16. Ne jezite se na vse okoli sebe, kriza ne bo minila niti zaradi vašega žolčnega izbruha niti kričanja. Izkoristite slabe čase za odlično osebno preobrazbo. Izklopite televizijo in računalnik, posvetite se sebi, družini in prijateljem (Zdravje, Preventiva, 2015).

<https://aktivni.metropolitan.si/zdravje/preventiva/16-nasvetov-za-zdravo-zivljenje/>

Obstoječe stanje

Številne evropske države se tega problema zavedajo in ukrepajo. Eden od primerov dobre prakse je vsekakor Finska, kjer družinski zdravniki poleg medikamentov predpisujejo tudi športno vadbo in na ta način spodbujajo prebivalstvo k aktivnemu življenjskemu slogu s

športom. Ugotovitve kažejo izredne pozitivne učinke tega projekta na blaginjo države, saj se je strošek zdravljenja posledic neaktivnega življenjskega sloga zmanjšal za skoraj 5-krat.

Pomena zdravega načina življenja s športom se zavedajo tudi na Olimpijskem komiteju Slovenije, povečevanje števila športno aktivnega prebivalstva pa je eden pomembnejših strateških ciljev OKS. S projektom Recept za zdravo življenje s športom, ki ga na OKS vodijo že vse od leta 2000, skušajo spodbuditi slovensko javnost h gibalni aktivnosti, predvsem pa delovati interdisciplinarno in z združevanjem zdravstvene in športne stroke iskati sinergijske učinke za javno dobro (Fundacija za šport). <http://stara.olympic.si/sport-za-vse/napotki-za-aktivno-zivljenje/>

Vsak dan nas ujame v določene rutine in slabe navade, ki jih prenašamo iz dneva v dan. Z leti uporabljamo priučen slab vzorec dolgoletnih napak, ki nas delajo nezadovoljne in vodijo v razne bolezni. Življenjski tempo nas sili v pasti, ki niti približno niso dobre za nas. V kolikor pa smo nagnjeni k zdravi prehrani in aktivnostim na nas prežijo neresnice o aktivnem in zdravem življenju iz vseh strani. Najdemo se na točki, ko ne vemo čemu slediti in ali je to zares varno, saj se konec koncev pogosto moti tudi stroka, torej medicina. Eden pogostih stavkov, ki ga slišiš je, da moraš zaupati svojemu telesu, ki pa nam tudi ne daje vedno pravih informacij oziroma mi ne vemo kaj nam sporoča. Kako izluščiti iz kupice nasvetov pravo kombinacijo je prava umetnost in vprašanje, če se lahko na to sploh zanesemo, saj za mnogimi trditvami s časom pricaplajo drugačne resnice, ki govorijo kontradiktorno prvotni domnevi. Informacij na spletu je danes ogromno in zavedati se moramo, da je marsikatera marketinško naravnana in ima svoj namen, kar pomeni, da ni nujno resnična. Na poti do cilja pa ostaja nekaj točk, ki dejansko delujejo. Pri tem moramo upoštevati posameznike, ki so ujeti nekje med delom, družino, opravili doma in pomankanjem časa za razna zanimanja, za katere navadno zmanjkuje časa in energije.

Kje začeti pot do aktivnega in boj zdravega življenja?

Prvo se je potrebno vprašati, česa si želimo in kakšno je naše izhodišče. Temu prilagodimo plan prehrane in treningov oz. vadbe. Bilo bi čudovito, če bi ostajala magična palčka ali čudežna tableta, ki bi to storila namesto nas, ampak za vsak rezultat je potrebno opraviti domačo nalogo in se temu prilagoditi. Kot pravi star slovenski pregovor; brez muje se še čevelj ne obuje. Torej najpomembnejša sestavina je volja, da nekaj spremenimo. Brez nje še tako učinkovit recept ne bo pomagal. Volja, da smo pripravljeni dejansko nekaj spremeniti je najpomembnejša. Druga najpomembnejša sestavina pa je vztrajnost in odločnost. V kolikor smo pripravljeni na spremembe in jih vzamemo za rutino, smo naredili že levji delež. V kolikor pa se le prisilimo v nekaj v kar ne verjamemo, zagotovo vodi do neuspeha (Kančičar, 2022). Po določenem cilju in vedenju kaj želimo doseči, pa moramo najprej spoznati nekaj dejstev. Pomembni fakti so načrtovanje vadbe in prehrane, saj gre to z roko v roki. Eden brez drugega ne daje pravih rezultatov oz. ne da maksimalnih rezultatov. Naš cilj pa je, da dobimo iz vložene energije čim boljši izkoristek oz. čim boljšo postavo in zdrav način življenja. Zavedati se je potrebno, da končnega cilja ne moremo doseči iz danes na jutri. Največja napak začetkov je, da menimo, da morajo rezultati biti vidni že jutri. Druga pogosta napaka pa je, da si na začetku naložimo preveč ali pa premalo. Še enega občutka, ki se ga moramo takoj otresti je, da bomo v prvo vse naredili profesionalno. Dobro je, če lahko izvajamo vaje pred ogledalom, še boljše s trenerjem oz. vaditeljem, ki popravlja našo pozicijo. V kolikor pa se aktivnosti lotimo sami je ogledalo na

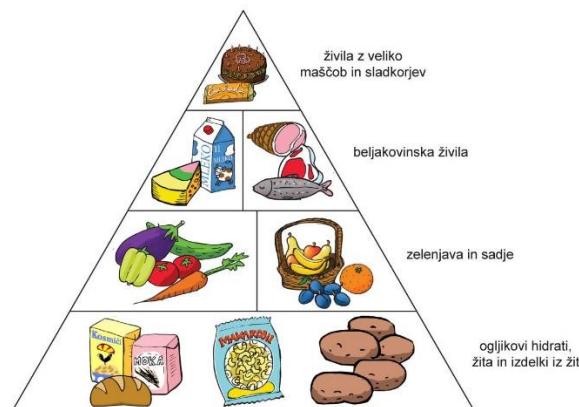
začetku res dobrodošlo. Lahko si pomagamo tudi s palico (Slika 2.1) in raznimi pripomočki, ki ohranjajo našo pozicijo v pravih linijah.

Slika 2.1: Poravnava pozicije s pomočjo palice

Skoncentrirati se je potrebno, da vaje izvajamo pravilno. Ne smemo hiteti še posebej ne na začetku, ko se uvajamo v bolj aktivno življenje. V nadaljevanju bom navedla vadbe, ki se koncentrirajo na določene mišice. Izkazalo se je za učinkovito, da treniramo en dan eno skupino mišic in drug dan drugo, saj tako zagotovimo zadosti časa, da se mišica lahko regenerira. Vsako živo bitje potrebuje počitek in tega ravno tako potrebujejo naše mišice. S konstantno vadbo ene in iste mišične skupine privede do tega, da se ni v stanju regenerirati in s tem posledično ne more rasti. Zapomnimo si, da vadimo 3 – 4 krat na teden. Vsak dan treniramo drugo mišično skupino.

Prehrana

Seveda pa ni dovolj, da smo samo telesno aktivni. Najbolj zmotno je misliti, da bomo izoblikovali svoje telo z veliko treninga in skoraj brez hrane. Če treniramo preveč, se nam zgodi, da so mišice utrujene in niso zmožne regeneracije. Maščobno tkivo pokurimo, ne dobimo pa nič na naši liniji, ki si jo tako želimo. Bolj učinkoviti so krajši treningi in te izvedeni pravilno. Se je pa potrebno vedno potruditi maksimalno, da utrudimo naše mišice. Le, če jih dovolj obremenimo se bodo mikro mišice v našem mišičnem tkivu natrgale in zrastle bo večja, bolj utrjena mišica. Vendar tega rezultata ne bomo dosegli, če ne bomo poskrbeli za pravo prehrano. Sestavljeno iz veliko vitaminov in veliko mineralov, ter beljakovin, nekaj ogljikovih hidratov in nekaj maščob. Tudi maščobe naše telo potrebuje. V maščobah so topni vitamini in minerali. Prav tako moramo poskrbeti, da pijemo dovolj tekočine. Med samo vadbo pa se ne nalivamo, pijemo po požirkih. Med vadbo je pametno piti, zato si priskrbimo steklenico pijače. Naj ta ne bo gazirana, pretirano sladka ipd. V tej seminariki se ne bom koncentrirala na prehranska dopolnila, proteine in temu podobne produkte. Temeljila bom na tem, da si morda tega ne moremo privoščiti ali pa imamo kakšne drugačne zadržke. Meni osebno se zdi, da s praški nikoli ne vem kaj za res uživam. Danes je naša hrana večinoma nezdrava, prepojena z raznimi konzervansi, barvili, ojačevalci arom, sredstvi za daljši obstoj, poleg vsega pa je še marsikaj škropljeno in neprimerno embalarano. Strupi nas obdajajo na vsakem koraku. Sama se temu rada izognem, če le imam možnost. Morda so praški celo bolj zdravi od prehrane, dokler tega ne vem zagotovo, se bom oklepala hrani, ki so jo jedli že naši predhodniki, ko so vse oz. večino pridelali doma. Pot do zdrave prehrane je ključna. Hrano si pripravi sam, tako boš vedel, kaj poješ in česa koliko. Naša piramida prehrane (slika 6.1) nam da okviren vpogled v to, kaj jesti.



Na hitro bomo omenili samo nekaj pomembnejših živil

Aminokislina

Lizin, arginin in triptofan so aminokislina, ki so odgovorne za sproščanje ravnega hormona. Triptofan je najmočnejši od njih. Hujšanje z njimi se vrši z zadostnim zauživanjem aminokislina, ki aktivirajo hormone in regulirajo metabolizem. Količina, ki jo je potrebno zaužiti je odvisna od vsakega posameznika in je priporočljivo, da se na začetku dozira previdno. Ena od prednosti povečanja aminokislina v prehrani je ta, da na naraven in učinkovit način izgubljate kilograme, ob enem pa, ne izgubljate mišičnega tkiva ampak samo odvečno maščobo, kar omogoča telesu, da vzdržuje svojo anatomsko obliko. Najboljše aminokislina za hujšanje Redno jemanje najboljših aminokislina za hujšanje (arginin, lizin ali triptofan) je neobhodno. Obstajajo prehranski dodatki, vendar je veliko aminokislina na voljo tudi v naravni prehrani. Na primer: *Lizin*: korenje, zelena solata, avokado, fige, zelena, papaja, zelje, koruza, grozdje, banane *Triptofan*: jajca, soja (tofu, proso,..), ribe, oreški, banane, ananas, avokado,...

Arginin: česen, šparglji, čebula, zelje, breskve, zelena solata, banane, ajda

L Glutamin, enostavneje kar Glutamin, je najpomembnejša aminokislina v človeškem telesu. Predvsem je bil raziskan v vlogi sestave človeškega telesa, stanja imunskega sistema, regeneracije in okrevanja mišic ter splošnega zdravja. Raziskan pa je bil tudi v vlogi, ki jo ima pri izgorevanju maščob in posledično izgubi telesne teže. Glutamin se zelo priporoča kot prehranski dodatek za regeneracijo mišičnega tkiva in izgubo telesne teže, to pomeni, da medtem ko glutamin poskrbi za veliko izboljšanj v telesu ima kot stranski učinek izgubo maščobe zaradi česar je glutamin nepogrešljiv dodatek vseh, ki želijo izgubiti telesno težo. Skupaj s povečano celično aktivnostjo in redno vadbo bo ta pripomogel k manjšemu kopičenju maščobnega tkiva, v bistvu povečal izgorevanje le-tega, še posebej če to združite z ustreznim načinom prehranjevanja glede na vaš cilj. Kolikšen je priporočen odmerek uživanja glutamina? Uživanje 5g glutamina dnevno pomaga v vsakdanjem boju proti kortizolu. Raziskovalci pa priporočajo 5-10g glutamina zjutraj, ko se prebudite, isto količino pred vadbo ter prav tako pred spanjem za maksimalen učinek na počutje, telesno težo, energijo in regeneracijo tkiva.

Hrana za mišice

Med treningi in povečanimi fizičnimi napori prihaja do poškodb mišičnih vlaken. Te poškodbe sprožijo proces regeneracije, ki vodi do rasti mišičnih celic. Da bi prišlo do mišične rasti so potrebne aminokislina (beljakovina so sestavljene iz aminokislina), ki so osnovni gradniki življenja. Ob beljakovinah potrebujemo tudi glikogen – da bi bilo vse potrebno na najbolj učinkovit dostavljeno do celic je tukaj še neizogiben inzulin. Pogledali si bomo hrano oz. živila, ki so bogata z vsemi potrebnimi elementi za rast mišic.

Kvinoja

Ne jedo vsi ljudje mesa in kako do dragocenih beljakovin, če ga ne uživata? Odgovor na to vprašanje je kvinoja. Žitarica, ki raste v Južni Ameriki in, ki je bogata z beljakovinami oz. proteini dobesedno saj vsebuje vse esencialne aminokislina. Ob vsem ne vsebuje glutena, je lahko prebavljiva in bogata z vlakninami, magnezijem in železom.

Mandlji

Mandlji so druga rastlinska hrana, ki vsebuje veliko beljakovin. Samo dobra pest mandljev vsebuje skoraj 8 gramov beljakovin, kar je glede na primerljiv volumen skoraj 2 grama več kot jih vsebuje jajce. Mandlji so dober vir nenasičen maščob, ki so dobre za srce kakor tudi magnezija; minerala, ki sodeluje v več kot 300 biokemičnih reakcijah v telesu. Znano je tudi, da magnezij sodeluje pri sintezi beljakovin.

Posnet sir

Verjetno težko najdemo posameznika, ki mu je cilj mišična rast, da ne uživa manj mastnega sira. Poglejte razpredelnico hranilnih vrednosti in videli boste zakaj je temu tako. Samo ½ skodelice manj mastnega sira vsebuje 14 gramov beljakovin v sako 80 kalorijah in ob vsega samo 2 gramih maščob. Vrzite v mešalnik posneti sir dodajte vaše najljubše sadje, vodo in imate obrok poln beljakovin.

Ostrige

Čeprav niso ravno znane kot hrana, ki pomaga pri rasti mišic so ostrige še ena izmed »skrivnostnih« specialitet, ki se jih poslužujejo posamezniki s ciljem povečati mišično maso. 100gramov kuhanih pacifiških ostrig vsebuje več kot 20g beljakovin in samo 5 gramov maščob. Ostrige zagotavljajo več cinka kot katerakoli druga hrana. Kakor magnezij je tudi cink še en mineral, ki je nujno potreben za sintezo beljakovin; kar uvršča ostrige v sam vrh živil primernih za mišično izgradnjo.

Pusta govedina

Rdeče meso kot je govedina je odličen vir proteinov tako, da bi bila napaka, če bi se načrtno izogibali tej vrsti mesa. 100 gramov govedine vsebuje več kot 27 g beljakovin. Čeprav takšna porcija vsebuje tudi 11g maščob in približno 200 kalorij je dodana vrednost govedini ta, da ob vsem vsebuje še dodatne minerale in vitamine. Govedina je bogata z vitaminom B12, cinkom, železom; elementi, ki so pomembni za mišično rast in njihov razvoj.

Soja

Ne glede na to ali je v obliki tofuja ali sojinega mleka prednosti soje ni mogoče primerjati s katerokoli drugo hrano rastlinskega izvora – ko govorimo o mišični rasti. Ena skodelica kuhane soje vsebuje približno 20 g beljakovin. Vseeno pa je potrebno biti pozoren kako pridelano in vzgojeno soje kupimo saj je na tržišču več kot 90% sojinih izdelkov katerih »mama« soja je bila gensko spremenjena...

Jajca

So hitra in enostavna za pripravo, okusna in so ključna prehranska komponenta vsakega, ki želi povečati mišično maso. Jajce vsebuje 5-6g beljakovin v samo 60 kalorijah. Ni pa samo količina beljakovin tista zaradi česar je jajce tako posebno. Beljakovine iz jajc se smatrajo kot beljakovine najlažjega izkoristka z najvišjo biološko vrednostjo. Kar pomeni, da se beljakovine iz jajc najbolj učinkovito uporabijo za mišično rast.

Piščanec in puran

Piščanec z razlogom sodi v sam vrh hrane za rast mišic. 100g čistih belih piščančjih prsi vsebuje tudi do 31g beljakovin in le 4g maščob. Torej kar zadeva razmerja beljakovin in maščob le piščanec zadetek v polno. Puran je po nekaterih prepričanjih še boljša izbira sta pa zagotovo obe izbiri dobri.

Ribe

Ko gre za mišično gradnjo je riba ta, ki premaguje konkurenco. Poglejmo si lososa: ne samo, da vsebuje veliko beljakovin (cca 25g na 100g) ampak vsebuje še mnogo zdravih hranilnih elementov. Losos ob vsem vsebuje za srce dobre nenasičene maščobe in omega 3 maščobne kisline. Losos je dober vir vitamina D.

Beljakovine v hrani

Čeprav obstaja na tisoče živil, ki jih lahko izberete za pripravo obroka jih je kar nekaj bogatejših s kvalitetnimi beljakovinami in z relativno nizkim odstotkom maščob. To so: jajca, ribe, belo meso, rdeče meso, mlečni izdelki z manjšim procentom maščob, fižol. Kosilo naj bo sestavljeno iz belega mesa in žitaric kot so; leča, pira, ajdova kaša ipd. Za zajtrke in malice, ter večerje pa pogosto posegajte po skuti in jajcih. Zelo okusna, preprosta in poceni je polenta, ki daje vso potrebno energijo. Izogibajte se svinjini in pridelanem mesu. Poskušajte zaužiti čim manj

kristalnega sladkorja, ki ga lahko nadomestite s fruktozo v sadju, ki je prav tako pomemben vir energije, ko se gre za prehrano športnikov. Ne smemo pa pretiravati z njim.

Spanje in počitek

Povsem jasno je, da telo po vadbi rabi regeneracijo kot tudi spanec. Zadostna količina spanca pomaga pri poti do lepše postave. V kolikor premalo spimo, se to tudi odraža pri naši podobi. Zato si je potrebno privoščiti vsaj 7 ur spanca. S starostjo pa občutimo pomanjkanje energije, utrujenost, izčrpanost, nekje po 30 letu starosti. Pomanjkanje energije in utrujenost so prvi znaki somatopavze - postopnega pomanjkanja hormona rasti (somatotropina), ki nastopi ob staranju. Ključ do več energije pa se prav tako skriva v tem hormonu. Namreč če povišamo stopnjo somatotropina, potem povišamo svoj nivo energije! Visoko intenzivno intervalni treningi, povišajo stopnjo hormona rasti, za kar je potrebnih že samo 10 min tovrstne vadbe, po navedbah klinične endokrinologije in metabolizma. Stopnja hormona rasti direktno vpliva tudi na našo življenjsko dobo. S staranjem, naše telo preneha proizvajati hormon rasti. Nižja stopnja hormona rasti skrajša življenjsko dobo, povzroča utrujenost, poviša stopnjo maščob in še več drugih slabih lastnosti.

Vpliv prehrane na uspešnost v pohodništvu

Prehranjevanje je ena izmed najbolj osnovnih človeških potreb. Zato ni presenetljivo, da igra tudi zelo pomembno vlogo v športni dejavnosti pohodništva. Vsak ve, da pridobivamo energijo za opravljanje vsakodnevnih stvari iz hrane, ampak ko pride do fizičnih naporov, v okoljih, ki niso zgolj mestne četrti in dobro prezračene stavbe, pa pride do izraza tako potreba telesa po večjih količinah energije, da lahko preživi v neprijaznih okoliščinah in jih tudi premaguje. Seveda je dobra oprema tudi bistvena v boju za zdravje svojega telesa v pohodništvu, ampak enako pomembna je pa tudi notranja skrb za telo skozi prehrano.

Problematični faktorji v pohodništvu

Če smo na večdnevem pohodu, lahko slaba higiena privede do prebavnih motenj. Če se to zgodi lahko hidracija in elektroliti hitro postanejo problem. Zadostna količina hrane je nujno potrebna, da bomo imeli dovolj energije za aktivnost. Ko presežemo določeno višino pri pohodništvu pa mogoče niti ni več problem koliko smo vzeli zalog hrane in pijače, saj lahko nastopi visokogorska slabost. To pomeni, da se počutimo lačni in žejni, ampak ne moramo jest zaradi slabosti. V kombinaciji s tem, da na visoki višini nimamo tako močnega okusa, in smo hitreje nasiteni je lahko to zelo problematično. Višje kot gremo, manj bo tudi kisika v zraku, zato se bo telo moralo privaditi na nove okoliščine. Posledično bo potrebno tudi zaradi tega zaužiti več hrane (Ajd, 2022).

Kako se spopasti s temi problemi prehrane

Seveda se s problemom primerne prehrane lahko spopademo na najpreprostejši način: zraven vzamemo dosti primerne prehrane. Vprašanje pa je kaj je primerna prehrana. Najprimernejša hrana je tista, za katero ni potrebno preveč priprave, je okusna, zadovoljujoča in dosti hranljiva, da prepreči primanjkovanje energije. Dobra strategija je, da imamo pri roki kakšne ploščice z visoko vsebnostjo ogljikovih hidratov, ki jih lahko damo v žep. Previdni pa moramo biti tudi, da zraven ne vzamemo preveč hrane – hrana ki se ne bo pojedla bo enostavno predstavljala toliko več teže za prenašanje. Previdni moramo tudi biti z izbiro hrane. Če vzamemo na pohod

dehidrirano hrano (na primer suhe slive), lahko zaradi svojih dehidracijskih učinkov posrkajo vodo iz prebavnega sistema in povzročijo prebavne motnje, kar smo že vzpostavili da je lahko zelo problematično.

Koliko hrane pa moramo vzeti?

Preprost odgovor je: Toliko, da bo poraba energije enaka porabi energije skozi zaužito hrano. Problem nastane, ko hočemo ugotoviti koliko energijo bomo porabili. Za to je najbolj pametno če upoštevamo tri faktorje:

- koliko naše telo porabi samo s tem, da obstaja,
- koliko porabi skozi aktivnost,
- koliko porabi za prebavo.

Za najlažjo pridobitev podatkov glede porabe energije našega telesa lahko uporabimo spletne strani, ki upoštevajo našo višino, starost, težo in odstotek maščobe v telesu pri izračunu.

Primer 1:

Temu podatku pa še moramo dodati koliko aktivnosti mislimo narediti v dnevu. To lahko tudi storimo preko spletnih programov.

Primer 2:

Tem podatkom lahko še dodamo količino energije, ki jo porabi naša presnova, ki pa je 4 – 7%. Tako dobimo količino kilokalorij, ki jih bo naše telo potrebovalo, da bo lahko shajalo z našimi pohodniškimi podvigi.

Hidracija

Dehidracija je tudi nevarnost na katero moramo biti pozorni. Premajhen vnos vode, potenje in prebavne motnje lahko povzročijo posledice, ki so lahko v ekstremnih pogojih tudi smrtonosni. Če pogledamo podatek, da je že izguba 2 do 5% telesne teže skozi izgubi tekočine (na nadmorski višini 0) razlog za žejo, glavobole, utrujenost, nenormalno potenje, zmanjšanje kognitivnih sposobnosti, zmanjšanje fizičnih sposobnosti in izguba 8% telesne teže skozi izgubo tekočin iz telesa lahko nosi za posledico smrt. Izračun koliko vode potrebujemo na nekakšni ekspediciji je problematičen, zato si lahko pomagamo s čisto vsakodnevnim vodilom – barvo urina. Barva urina. Ko smo primerno hidrirani bi morala barva urina biti blede rumena – rjavkast urin že pomeni hudo dehidracijo. Potenje pa ne privede samo do dehidracije – skozi pot izgubljam tudi elektrolite, zato je na mestu tudi kakšna pijača z vsebnostjo elektrolitov. V kolikor pa takšne pijače nimamo na voljo, pa moramo biti previdni, da ne pijemo preveč vode, saj s tem lahko povzročimo če več potenja in še več izločanja elektrolitov.

Negativni učinki nepravilne telesne dejavnosti

Telesna dejavnost je pomemben element pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja. Pozitivni vpliv telesne dejavnosti se nanaša na zmanjšanje tveganja, predvsem v zvezi s srčno-žilnimi boleznimi, kot tudi motnje v presnovi in kolorektalni rak. Vendar, kljub pozitivnim vplivom telesne dejavnosti na zdravje je treba posvetiti pozornost tudi negativnim vidikom izvajanja telesne aktivnosti, ki se najpogosteje nanaša na poškodbe mišično-skeletnega sistema. Vsakršno pretiravanje ima lahko negativne učinke in tako je tudi z vadbo. Visoko intenzivne in

tudi nekatere nizko intenzivne aktivnosti lahko povzročijo pojav zakasnjene mišične bolečine, torej vnetja mišic, lahko pa privede tudi do resnejših poškodb. Zato mora biti primarni cilj aktivne vadbe preprečiti poškodbe in tudi prepoznati njihove dejavnike tveganja, saj nam pretiravanje z vadbo tako lahko onemogoči redno udejstvovanje pri telesnih aktivnostih (Moje zdravje, 2022). Tako se danes razvija projekt PARIPRE, ki pomeni Physical Activity-Related Injuries Prevention in Adolescents, oziroma Program vadbe za preprečevanje poškodb, povezanih s telesno aktivnostjo. Dosedanje raziskave so pokazale, da se je za najučinkovitejšo strategijo pri preprečevanju poškodb izkazala vadba NMT, ki pomeni Neuromuscular training. Takšna vadba povečuje fizično zmogljivost. Najbolj primerno jo je vključiti v začetni del vadbe, v ogrevanje, vsaj od dva- do trikrat tedensko. Takšna oblika vadbe preventivno vpliva na poškodbe in dovolj je le od 15- do 20-minutna izvedba. Cilj takšne vadbe ni kvantiteta vaj, temveč kvaliteta izvajanja posamezne vaje. Vadba NMT združuje aerobne vaje, vaje za ravnotežje, pliometrične vaje in vaje za agilnost ter vaje za moč. Primer takšne vadbe oziroma ogrevanja tako vključuje aerobno ogrevanje (tek naprej in vzvratno, križni korak v stran, poskoki z noge na nogo itd.), ravnotežne vaje (hoja peta – prsti, kjer gre stopalo pred stopalo, enonožna stoja in motenje ravnotežja s podajanjem žoge itd.), izpadni koraki, dvig bokov, sonožni in enonožni poskoki, plank ter kratki sprinti.

Ocenjuje se, da zaradi poškodbe vsaki dve minuti umre en državljan Evropske unije (Injuries in the European Union, 2013). Po zbirki podatkov EU o različnih vrst športnih poškodb je 18% takšnih, ki so zahtevale bolnišnično zdravljenje. To pomeni 5,2 milijona primerov (Eurosafes European Association). Na podlagi EU-IDB (European Union Injury Database) se ocenjuje, da skoraj 6 milijonov ljudi vsako leto potrebuje zdravljenje v bolnišnici zaradi športne poškodbe, od tega jih 10 % zahteva hospitalizacijo za dan ali več (Kisser in Bauer, 2012). [4]. Približno 10 % vseh vrst poškodb so športne poškodbe, vsaka 14. poškodba pa se je zgodila na športnem igrišču ali drugem športnem objektu (Widuchowski J, Widuchowski W., 2005). Najpogostejši vzroki poškodb so poškodbe pri neposrednem športnem boju, poškodbe in preobremenitve med treningom, prezgodnja telesna aktivnost po predhodni poškodbi ali bolezni, pokvarjena športna oprema, neustrezno stanje igrišča ali športnega objekta, atmosferske razmere, drugi razlogi kot npr. neustrezno obnašanje. Pri profesionalnih športnikih je tveganje za športne poškodbe podobno tveganju poklicnih boleznih v določenih poklicnih skupinah. Pogoste poškodbe pri rekreativnih športnikih so lahko posledica predvsem pomanjkanja ustrezne fizične pripravljenosti, neustrezne opreme oziroma njena slaba kakovost ter nizka usposobljenost. Obstaja pa tudi vse večje število ljudi, ki se rekreativno ukvarjajo s športom vendar vadijo kot profesionalni tekmovalci, čeprav temu niso kos.

S pravo prehrano in s pravo telesno aktivnostjo, si lahko izboljšamo kvaliteto življenja, kot tudi našo postavbo. Ena izmed takšnih zelo primernih aktivnosti je tudi Nordijska hoja.

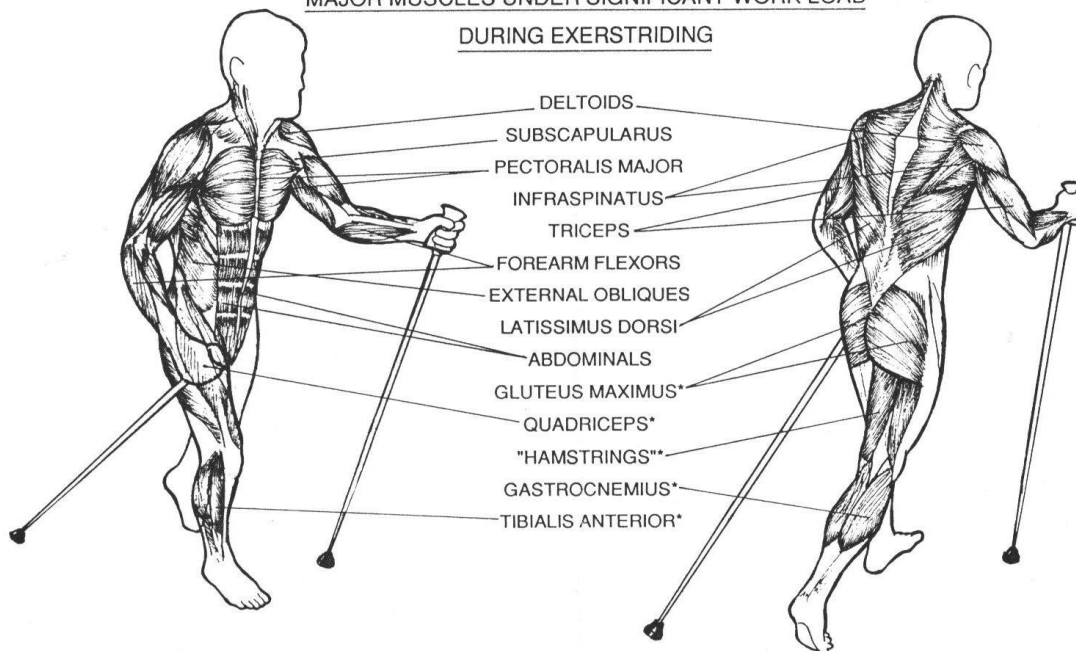
Nordijska hoja

Nordijska hoja (Nordic Walking) je sestavljena iz hoje z uporabo posebej oblikovanih palic. Je ena najbolj zdravih oblik rekreacije. Število ljudi po svetu, ki se ukvarjajo s to dejavnostjo, strmo raste in tako je tudi pri nas. Kljub temu velika večina ljudi ne pozna pozitivnih učinkov nordijske hoje. Razvila se je iz smučarskega teka in je bistveno drugačna oblika rekreacije, kot pri nas bolj uveljavljeno pohodništvo (Kristan, 2021).

EXERSTRIDER TOTAL FITNESS / TOTAL BODY EXERCISE

MAJOR MUSCLES UNDER SIGNIFICANT WORK LOAD

DURING EXERSTRIDING



*Major muscles under significant work load while walking or running.

© 1989 -- Exerstrider Products Inc.

Ker smo Slovenci že od nekdaj zelo povezani z gorami in potemtakem tudi s pohodništvom, je na žalost velika večina ljudi pri nas mnenja, da nordijska hoja obstaja že tisočletja in da ni to nič drugega kot hoja s pohodnimi palicami. Razlika med navadno hojo (brez palic) in nordijsko hojo je predvsem v tem, da pri nordijski hoji vključimo tudi delovanje zgornjega dela telesa in tako aktiviramo skoraj 90 % vseh mišic v telesu. Pri tem moramo več mišic preskrbeti s krvjo, rezultat tega pa je višji srčni utrip. Posledično je višja tudi poraba energije, in to kar do 30 % v primerjavi z navadno hojo. Vse to občutno bolj vpliva na raven slabega holesterola ldl, krvni pritisk, diabetes, osteoporozo in druge bolezni, povezane z nezdravim načinom življenja ali starostjo. Nordijska hoja je primerna tudi za odpravo prekomerne teže, saj zaradi aktiviranja večjih mišičnih skupin kalorije porablamo hitreje kot pri navadni hoji pri enaki hitrosti. Odlična je tudi v primeru bolečin v sklepih, saj zaradi opiranja na palice sklepe razbremenimo. Predvsem to velja za gležnje, kolena in hrbtenico.

Kakšno opremo potrebujemo?

Nordijska hoja je cenovno zelo ugodna rekreacija, saj imamo dodatne stroške le z nakupom posebnih palic, ki se razlikujejo od navadnih pohodniških palic. Priporočljiva višina palic je 0,72 pomnoženo s telesno višino vadečega. Bistveni del palic za nordijsko hojo je ustrezno oblikovan in prilagojen pašček, ki se ovije okoli roke in poskrbi, da palice pri hoji ne polzijo iz rok. To je pomembno predvsem pri odzivu, saj z roko preidemo v zaročenje, kjer palico tudi spustimo in jo nato polkrožno vrnemo v prvotni položaj. Paščki za dlan so različnih velikosti in se morajo dlani čim bolj prilagajati. Poleg paščka je verjetno najbolj pomemben del palic

ročaj, kjer palico primemo. Ker palico vsakokrat ob odzivu spustimo in nato zopet primemo, je pomembno, da je ročaj iz čim bolj prijetnega materiala. Najbolj primerna je pluta, ki nežno reagira s kožo in ima dober oprijem tudi takrat, ko je ročaj že vlažen od naših potnih rok. Manj prijetna je plastika (guma), saj nas lažje ožuli ali pa nam, kadar se potimo, ročaj preveč drsi iz rok. Na koncu palic so železne konice. Te nam omogočajo, da palico zapičimo in se odzujemo od podlage brez zdrsa, kar omogoča večjo učinkovitost ob odzivu.



Decathlon – teleskopske palice



Tesma sport – ženske palice za nordijsko hojo

Cena palic je najbolj odvisna od materiala, iz katerega je izdelano steblo. Palice so po navadi iz aluminija ali karbonskih vlaken. Karbon je veliko lažji od aluminija, zato tako bistveno vpliva na ceno. Večji, kot je delež karbona, višja je cena, ki pa kljub temu le v najboljših modelih preseže vrednost 100 evrov. Na splošno priporočam nakup palic od 40 do 50 evrov naprej, saj je to enkratni strošek, še posebej, če se nameravamo s to obliko rekreacije ukvarjati redno.

Od vremenskih pogojev je odvisno, kakšna oblačila uporabljamo za izvajanje nordijske hoje. Priporočljivo je, da imamo na sebi več slojev tankih in bolj oprijetih oblačil. Tako med vadbo lažje kontroliramo toploto telesa. Obutev pa je odvisna predvsem od terena, kjer bomo hodili. Če so poti urejene, lahko izberemo športne copate, drugače pa najbolj priporočam pohodniške čevlje, po možnosti nepremočljive.

Komu je namenjena nordijska hoja in kdaj jo lahko izvajamo?

Nordijska hoja se lahko izvaja skozi celo leto, najbolj ugodna klima za to pa je od spomladi do pozne jeseni, ko je hoja v naravi preprosto čudovita. Primerna je za vse starosti in oba spola, podobno kot običajna hoja. Izvaja se na svežem zraku, kar pomaga ljudem pod stresom. Prav tako se lahko med nordijsko hojo pogovarjamo, kar doprinese k sproščenosti vadbe. Če so poti urejene, lahko izberemo športne copate, drugače pa najbolj priporočam pohodniške čevlje, po možnosti nepremočljive.

Tehnike nordijske hoje

Kot je bilo omenjeno, nordijska hoja ni pohodništvo s palicami. Glavna razlika je, da se pri pohodništvu opiramo na palice in jih nesemo zraven, pri nordijski hoji pa se naučimo aktivno odzivati s pomočjo palic v smeri naprej in gor, kar nam omogoča daljši korak, bolj pokončno držo in aktiviranje večjih skupin mišic. Poznamo več tehnik izvajanja nordijske hoje, mnoge med njimi pa so podobne tehnikam smučarskega teka. Te tehnike se moramo za dobro izvajanje naučiti.

Za uspešno izvajanje nordijske hoje je učenje tehnik obvezno, vsaj za tiste, ki se niso nikoli resneje ukvarjali s tekom na smučeh. Pri veliki večini ljudi pri »nordijski hoji« ni vidna nordijska hoja, ampak opiranje in nošenje palic s sabo. Zato so tečajji nordijske hoje nujni, saj se tako razmeroma hitro naučimo vse o opremi in načinu, kako odriniti telo s palicami in pravilno izvajati korake.

Najbolj pogosti tehniki sta diagonalni dvotaktni korak in dvokorak s soročnim odrivom. Pri prvem roke in noge premikamo naravno, torej premikamo roko skupaj z nasprotno nogo naprej. Korak je bistveno daljši, roke ob odriu preidejo v zaročenje in se nato polkrožno vračajo naprej. Pri dvokoraku s soročnim odrivom pa se s palicami odrinemo po opravljenih dveh korakih. Poleg teh dveh osnovnih tehnik obstaja še mnogo drugih, ki jih uporabljamo na najrazličnejših terenih (Kristan, 2021).

Zgodovina nordijske hoje

Zibelka te oblike hoje je Finska, kjer se je v današnji obliki pričela razvijati leta 1996. Navdih zanjo so dali poletni treningi smučarjev tekačev. V osemdesetih letih prejšnjega stoletja je v ZDA, Tom Rutlin predstavil Pole-Walking kot obliko zdrave vadbe, ki je na voljo vsem in jo patentiral v okviru trgovine ime Exerstrider©.

V 90. letih prejšnjega stoletja sta dva študenta kineziološke znanosti na Univerzi v Vierumaki (Finska) je napisala disertacijo o hoji s palico. Ta študija se je osredotočila na diagonalno tehniko hoje, ki izhaja iz teka na smučeh in kombinirane nordijske hoje z različnimi vajami za krepitev in raztezanje mišic. Kmalu zatem je znani Finec proizvajalec smučarske opreme prvi ponudil razvoj palic za nordijsko hojo in odkupil idejo od študentov. Leta 1998 je na trg dal prvi model palic in preimenoval tehniko v Nordijska hoja (NW). Pod tem imenom je še danes znana po vsem svetu. Nordijska hoja je hitro postala »moda« v srednji Evropi (na primer v Nemčiji 4 milijone sprehajalcev, v Avstriji: 900.000 sprehajalcev in v Švici 800.000 sprehajalcev). Zelo velik napredek nordijska hoja naredi ko jo med svoje okrilje sprejme Generalna skupščina Španske zveze gorskih športov in plezanja.

V novi obliki pa je iz naporenega vrhunškega športa za peščico športnikov, prešla med običajne ljudi, ki ima širom po Evropi in tudi že pri nas zveste privrženca. Je primerna:

- za vse, ki bi se radi več gibali,
- za tiste, ki so šport že vrsto let zanemarjali in si ne upajo v kakšno športno društvo ali fitness studio,
- za vse, ki bi se radi ukvarjali s kakšnim vzdržljivostnim športom,
- za športnike kot dodaten kondicijski trening,
- za vse s preveliko telesno težo,
- za rekovalente,
- za blažitev bolečin v predelu hrbta, ramen, zatilja, saj učinkovito sprošča napetosti in krepi mišice in nenazadnje,
- za vse, ki bi radi izboljšali svoje splošno počutje.

Poleg že naštetega pa izsledki znanstvenih raziskav (športno medicinski arhiv INWA) povedo, da je pri nordijski hoji v primerjavi z običajno:

- srčna frekvenca višja do 20 udarcev na minuto,
- kalorična poraba v telesu višja za 20-40%,
- za 25% manjša obremenitev skočnega, kolenskega in kolčnega sklepa ter malih sklepov hrbtenice in jih tako varuje pred obrabo,

- izboljšša vzdržljivost mišic rok in ramenskega obroča,
- izdatneje učvrsti zadnjične in mišice nog, trebušne in hrbtne mišice.

Primerna je za starejše ljudi in za vse, ki že imajo določene zdravstvene težave (bolečine v hrbtenici, vratu, križu, bolezn srca in ožilja, sladkorno bolezen, osteoporozo, artroze sklepov, kronično obstruktivno pljučno bolezen...). Ob vsem tem pa nudi še užitke in zabavo v naravi, ter socializacijo udeležencem (Ule, 2020).

Kje izvajamo nordijsko hojo

Izvajamo jo vsepovsod. Lahko pričnemo kar na domačem pragu in se podamo na pločnike ali asfaltne poti v urbanem naselju, nepopisne užitke pa nam nudi neokrnjena narava (poljske in gozdne poti, travniki), kjer palico lahko uporabimo dokler pot ne postane preveč skalnata in strma.

Reference

1. Eurosafe European Association for Injury Prevention and Safety Promotion, Sports Safety. <http://www.eurosafe.eu.com/csi/eurosafe2006.nsf/wwwVwContent/l2sportssafety.htm>.
2. Injuries in the European Union. Summary of injury statistics for the years 2008-2010 Issue 4. EuroSafe (2013). http://ec.europa.eu/health/data_collection/docs/idb_report_2013_en.pdf.
3. Kisser R. in Bauer R. (Austrian Road Safety Board) (2012). The Burden of Sport Injuries in the European Union. [http://www.eurosafe.eu.com/csi/eurosafe2006.nsf/wwwAssets/9F41F776F8CE8F25C1257849004134D4/\\$file/WP4%20Sport_Burden_Report%20FINAL.pdf](http://www.eurosafe.eu.com/csi/eurosafe2006.nsf/wwwAssets/9F41F776F8CE8F25C1257849004134D4/$file/WP4%20Sport_Burden_Report%20FINAL.pdf).
4. Kristan, B. (2021). Nordijska hoja ena najbolj zdravih oblik rekreacije, GiBit.
5. Moje zdravje (2022). <https://www.revijazamojezdravje.si/pomen-redne-telesne-aktivnosti-in-ogrevanja/>.
6. Ule Š. (2020). Nordijska hoja (org. Nordic Walking-NW). Oblika rekreacije <https://www.dsokocevsje.si/upload/editor/nordijska-hoja.pdf>.
7. Widuchowski J, Widuchowski W. (2005). Urazy i obrażenia narządu ruchu w sporcie. *Medicina Sportiva* 4: 281-292.