

*Tja bi šel, kjer pozabljene in razsute samevajo pohorske naše glažute.  
Zdaj samo še tiho pod jelšami temnimi v senci pohlevni in skriti šumijo mimo studenci.*  
Janko Glazer



## **Vabimo vas na 1. družinski pohod z društvom na Pečke**

(720 n. v.)

**Datum: 18. 11. 2023**

**Zbirališče: parkirišče pred OŠ Rada Robiča Limbuš**

**Ura zбора: 9.00**

**Trajanje pohoda: 2 - 2,5 uri v eno smer**

Na pohod povabite partnerja, otroke, vnuke, ... v družbi je lepše.

Iz zbirnega mesta nas bo pot najprej vodila čez Grajski grič, kjer je med 12. in 18. stoletjem stal grad Lembach, nato mimo Meranovega in čebelnjaka po pravljličnih gozdnih stezicah in ob potočku, vse do Doma na Pečkah, kjer se bomo ustavili in okrepčali ter se nato počasi pripravili na odhod v dolino po isti poti.

Obvezni so športna obutev, športna oblačila, nahrbtnik s prigrizki in pijačo, po želji palice za nordijsko hojo ter dobra volja.

Prijave zbiramo na E - poštnem naslovu društva:

**[info.dmsbzt.mb@gmail.com](mailto:info.dmsbzt.mb@gmail.com)**

**do 16. 11. 2023.**

Člani navedite ime in priimek ter število oseb, ki jih boste povabili na pohod.

Sabina Finžgar, koordinatorica interesnih dejavnosti pri društvu

Ksenija Pirš, predsednica društva

**V nadaljevanju: 4 razlogi, zakaj je hoja odlična za sproščanje**

Vrsta študij in raziskav je pokazala, da ima hoja številne pozitivne učinke, predvsem pa je to šport, s katerim se lahko ukvarja praktično vsak, četudi le pol ure na dan. Preberite, katere prednosti si lahko obetate, če hojo umestite na svoj vsakodnevni urnik.

## 1. HOJA JE DOBRA ZA SRCE IN CELO TELO

Hoja dokazano pripomore k manjši možnosti za srčne bolezni, saj dviguje srčni utrip, znižuje krvni pritisk in krepi delovanje srca. Na Harvardu pa so raziskovalci ugotovili, da se možnost srčnega zastoja za 20 % zmanjša že, da 30 dni zapored vsak dan odidete na sprehod. Hoja okrepi vaše mišice ne le v nogah, temveč tudi v rokah, če jih premikate med gibanjem. Obenem se zaradi prenosa teže in pritiska od sklepov k mišicam poveča tudi vaša gibljivost. Ker večina sklepov ni prekrvavljenih in hranljive snovi dobivajo iz tekočine v sklepih, jim premikanje in pritisk zagotovita boljši dostop do kisika in hranljivih snovi.

**Nasvet:** Ne čakajte na primeren trenutek, da posvojite nove navade. Začnite danes, najbolje kar tako, da si v koledarju rezervirate termin, ko se boste vsak dan odpravili na sprehod. Če ste jutranja ptica, se lahko sprehodite že pred zajtrkom. Tako boste imeli že zjutraj dober občutek, da ste naredili nekaj zase.

## 2. TRDEN KORAK, KOT VAŠE KOSTI

Osteoporoza vas težje dohiti, če vsak dan hodite. Tako bi lahko na kratko opisali ugotovitev z newyorške klinike Plancher. Še več, starejše ženske so s 30-minutno hojo vsak dan zmanjšale tveganje zloma kolka za kar 40 %. Druga študija je pokazala, da je 30-45 minut huje na dan pripomoglo tudi k boljši odpornosti. Med tistimi, ki so v sezoni gripe redno hodili, je bilo 43 % manj bolniških dni in na splošno manj okužb zgornjih dihal.

**Nasvet:** Nikoli ni prepozno, da s hojo začnete. Tudi, če do sedaj niste bili športno aktivni, nikoli ni prepozno začeti. Svetujemo pa, da se pred začetkom intenzivne vadbe posvetujete z zdravnikom – morda lahko [pogovor uredite kar po telefonu?](#)

## 3. SPROŠČANJE IN DOBRO POČUTJE NA VSAKEM KORAKU

Hoja sprošča endorfine, ki blažijo bolečino in s tem izboljšujejo počutje. Če ste utrujeni, morda raje odidite na sprehod kot po skodelico kave. Hoja namreč poveča pretok kisika in zvišuje raven hormonov, kot so kortizol, epinefrin in norepinefrin, ki skrbijo za povečanje ravnih energije.

Hoja vam lahko pomaga razbistriti glavo in kreativno razmišljati.

**Nasvet:** Naslednjič, ko se borite, da bi prišli do nove ideje ali da bi našli rešitev za izziv, ki je pred vami, ne strmite v beležko ali računalniški ekran. Obujte se in vzemite pot pod noge, morda boste presenečeni nad učinkom. Enako velja za ekipe v službi – tudi tam lahko uvedba »sprehajalnih« sestankov pospeši kreativnost.

#### 4. VEČ KILOMETROV, MANJ KILOGRAMOV

30 minut hoje pokuri tudi do 200 kalorij, sčasoma pa pomaga tudi pri hujšanju. Lahko bi rekli, da kdor nabira kilometre, izgublja kilograme. Najpomembnejši parametri pri določanju učinkovitosti sprehodov na porabo energije so: hitrost hoje, razdalja, razgibanost terena in telesna teža. Hoja med drugim preprečuje tudi delovanje genov, ki spodbujajo telesno težo. Harvardski raziskovalci so pregledali 32 genov, ki spodbujajo debelost pri več kot 12.000 ljudeh, da bi ugotovili, koliko ti geni dejansko prispevajo k telesni teži. Nato so odkrili, da so bili med udeleženci študije, ki so hitro hodili približno eno uro na dan, učinki teh genov prepolovljeni. Najnovejše raziskave potrjujejo celo, da lahko hoja zmanjša željo po različnih sladkih prigrizkih. Več študij z Univerze v Exeterju je dokazalo, da lahko 15-minutni sprehod omeji željo po čokoladi in celo zmanjša količino čokolade, ki jo zaužijete v stresnih situacijah.

**Nasvet:** Če si zadate eno novoletno zaobljubo, naj bo, da boste več hodili.