

## IRENA KOPŘIVOVÁ (68):

# Letos chci zvládnout čtyři miliony kroků



Celý život Ireny Kopřivové se skládal z excelových tabulek, výpočtů a čísel. A tak není divu, že v důchodu doslova propadla dalšímu počítání, počítání kroků.

Dokud chodila do práce, trávila dny hlavně v kanceláři. Sedavé zaměstnání, nedostatek času a nezdravá strava se na Ireně Kopřivové po mnoha letech podepsaly vysokou nadváhou a mnoha zdravotními neduhy. Astma, alergie, obezita, cukrovka, bolest kolenou, krevní tlak... to byl jen začátek dlouhého seznamu. „Bydlíme v údolí a vyjít do kopce byl pro mě téměř nadlidský výkon,“ říká, když se ohlíží na začátek svého „nového“ života.

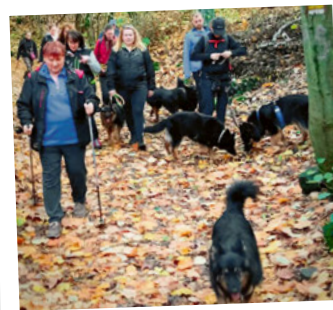
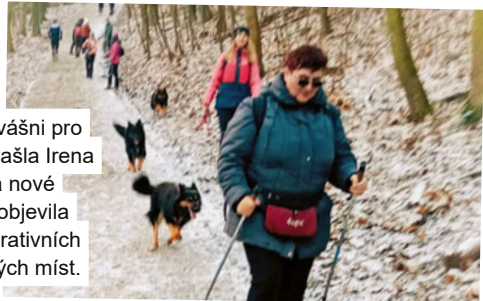
### **Chůze? To bylo to poslední!**

Nikdy toho moc nenachodila. Tu a tam nějaký výlet do přírody, ale cílené počítání kilometrů? To nikdy. „Kdysi dávno jsem ušla nějakých padesát kilometrů v rámci turistického pochodu 166 000 stop kraje Lučanů. A dopadlo to tehdy katastrofálně. Sice jsem to s vypětím sil zvládla, ale měla jsem nateklé nohy, ruce, poslední kilometry jsem chtěla vzdát. Ale jinak jsem nikdy moc nechodila. Jen nějaké ty výlety, ale že bych počítala kilometry nebo zkoumala počet kroků, to ne,“ vzpomíná Irena Kopřivová.

### **Psí parták**

Všechno se to ovšem změnilo jejím odchodem do důchodu. „Uvědomila jsem si, že mám velkou nadváhu a musím něco dělat. Že musím zhubnout a za-

Díky své vášni pro chůzení našla Irena Kopřivová nové přátele a objevila řadu inspirativních a malebných míst.



čít chodit," říká kategoricky. Protože se zná a ví, že by se sama od sebe těžko přinutila, rozhodla se, že si pořídí psa. A to rovnou psa Chodského, který se jí měl stát věrným „chodským“ parťákem. „Věděla jsem, že pes mě chodit donutí. Stejně jsem po něm dlouhá léta toužila, ale manžel říkal, až budeme v důchodu. Jednou jsem takhle domů přivezla štěně a řekla: Hele, co mám," směje se aktivní seniorka svému počínu. A nelituje. Už za pár měsíců shodila první kila. Začínala ale pomalu. Zdravotní stav jí nedovolil ujít najednou víc než dva kilometry. Postupně však procházky prodlužovala, až se dostala na doporučených šest kilometrů denně. „Moje nadváha byla dost vysoká. Ono táhnout to s sebou všechno do kopce byl problém. Nemohla jsem to udýchat," vzpomíná na těžké začátky.

## S podporou aplikace

První úspěchy Irenu Kopřivovou ale navnadily a po roce chtěla víc. „Hledala jsem na internetu, jak shodit kila, a vykoukla na mě aplikace OZP Každý krok pomáhá. Tak jsem to rozklikla, zajásala jsem a začala chodit pořádně," říká s tím, jak je to jednoduché. Velmi rychle jí strhla zdravá soutěživost. „Registrovala jsem se v květnu 2023. To znamená, že lidé už měli od začátku roku spoustu kilometrů nachozených, a tak jsem se ocitla na samotném chvostu pelotonu. Ale po šestnácti dnech jsem viděla, že se posouvám. To mě zaujalo, a tím začal můj bláznec, kdy sleduju, jak se posouvám, kolik nachodím kilometrů a ujdou kroky. Došla jsem k tomu, že nestačí jenom čtyřikrát týdně, ale musím jít každý den, abych se posouvala vpřed," usmívá se s tím, že se pro ni chůze stala drogou, jakou-

si zdravou závislostí. „Kolikrát přijdu domů, podívám se do aplikace a zhroutil jsem: Jéžiš, mně ještě chybí kroky. Musím jít, musím ty kroky dát. Tak vezmu psa a mažu.“

## Za dohledu lékařů

Deset tisíc kroků nakonec paní Kopřivové nestačilo. Jenomže bolavá kolena jí víc nedovolila. Což ji přimělo požádat ortopeda o kolagenové injekce. Nemůže si je vynachválit. „Zabraly. Už zvládnou i osmnáct, dvacet tisíc kroků na jeden zátaž. Chodí se mi dobře. Sice to bolí, ale můžu jít. Takhle jsem se rozhodila a cítím se fit. Dalo mi to hodně energie," pochvaluje si. Není divu, vždyť zhubla neuvěřitelných 24 kilogramů. Ze 116 se dostala na plus minus 92 kg. A ráda by zhubla ještě víc, ideálně na 85 kg. „Nikdy jsem se vlastně nepřecpávala, ale jedla jsem dost nezdravě. Teď jsem najela na zdravější stravu, ale nic nehrotím," říká.

## Zdravotní benefity pro celé tělo

Chůze jí dává opravdu mnoho. Zlepšila se jí cukrovka, snáze se jí dýchá, nohy bolí méně, kopec zvládne bez problémů a jako bonus získala i stejně smýšlející přátele. Začala organizovat výlety s partou chovatelů chodských psů. Dnes stále kouká do mapy, hledá další místa, kam by se mohla vypravit, a loví kroky, kde se dá. Když náhodou nezvládne na procházce svůj limit, chodí po bytě.

„Přijdu domů a zjistím, že jsem nenachodila svůj limit. Do háje, co teď? Přece znovu nevyrazím ven! Tak jsem začala pochodovat po bytě a zjistila jsem, že to jde. Ten potřebný počet kroků jsem schopná nachodit i pouze v bytě," nabádá Irena Kopřivová ostatní, kteří se vymlouvají, že na chůzení

nemají čas. Tady doslova platí, že když se chce, všechno jde.

## Kroků budou miliony!

Do chůze zbláznila i své přátele. Jeden, koho se jí nedaří přimět, je manžel. „Zatím chodí jen na procházky se psem. Sice každý den, ale jinak ne. Snažím se ho vytáhnout s sebou, ale nechce. On je čtenářský typ, chodí, protože musí, bere to jako nutnost, aby se hýbal. Jinak pořád čte.“

Jaký má Irena Kopřivová další cíl? „Do roka bych chtěla dát čtyři miliony kroků. Jsem zvědavá, jestli se mi to podaří. Původně jsem sice chtěla pět milionů, jenže jsem zjistila, že by to bylo příliš náročné. A dávat si nereálný cíl by mě bičovalo. Výsledkem by nebylo nadšení, ale stres. Místo toho si říkám, že co bude nad čtyři miliony, to bude skvělé," uzavírá nadšená chodkyně.

## KKP aneb Každý krok pomáhá

Pohyb je základním projevem života. A chůze je pro každého člověka tím nejpřirozenějším pohybem, který nás provází už od dětství. OZP podporuje vaši chuť chodit a starat se tím o svůj zdravý životní styl prostřednictvím aplikace Každý krok pomáhá. Pohodlně si ji stáhnete do svého mobilního telefonu a můžete se zapojit do plnění akčních výzev, dosahovat vlastních i týmových cílů, soutěžit a získávat mimořádný příspěv kreditů do své VITAKARTY. Stačí se přihlásit na adrese [ozp.cz/kkp](https://ozp.cz/kkp) a poctivě evidovat nachozené kroky.