



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 21. 7. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Objevte kouzlo geocachingu

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Objevte-kouzlo-geocachingu__s10011x9130.html

Možná už jste mu dávno propadli a možná svůj první poklad teprve objevíte...
To, že se u toho i pěkně projdete, je další skvělá věc!



Také se vám na rtech objeví nostalgický úsměv, když odvážíte děti na tábor?

Rádi vzpomínáte na dobrodružství a zábavu při plnění úkolů při hledání táborového pokladu? A proč se tak trochu nevrátit a zavzpomínat si? Zkuste hledat poklady i vy, bonusem vám bude aktivní pohyb na čerstvém vzduchu, objevení nových míst, rozšiřování vlastních obzorů, zkrátka samá pozitiva. Objevte kouzlo geocachingu.

Turistika + hledání pokladů

Geocaching je hra, která snoubí turistiku s dobrodružným hledáním pokladů ukrytých všude kolem nás – ve vaší ulici, cestou do práce, v lese u vás za domem. Poklady představují schránky, tzv. kešky, které umisťují jiní hráči této hry. Jejich obsahem bývá zpravidla notýsek pro zapisování návštěv tzv. logbook, tužka a předměty určené na výměnu mezi jednotlivými hráči. Při nálezů keše se zapíšete do notýsku a můžete si vzít některý z přítomných předmětů. Na oplátku však musíte vložit nějaký svůj.

K nalezení kešky je dobré znát kromě souřadnic a popisu místa i několik dalších údajů. Předně je to obtížnost, která naznačuje, jak velké úsilí bude třeba vyvinout k jejímu nalezení, a další informací je velikost keše. Ta vám napoví, jak velkou schránku máte hledat.



Navigace po ruce

K nalezení pokladu potřebujete mít přístup na internet a navigační zařízení GPS nebo chytrý telefon. Na oficiálních stránkách geocachingu najdete informace o jednotlivých keškách, především o jejich umístění. Na stejném místě také můžete zaznamenávat svoje nálezy a zapisovat svůj příběh, jak jste kešky hledali.

Pohyb a zábava

Pokud vám chybí pohyb a nemůžete se donutit něco dělat, je právě geocaching tím pravím sportem pro vás. Chůze navíc patří k nejpřirozenějšímu lidskému pohybu. Při správné chůzi se aktivují svaly celého těla včetně jeho centra. **Střídavé napínání a uvolňování lýtkových svalů také aktivuje žilně svalovou pumpu a zajistí správné proudění krve v žilách. Tím napomáháme dokonalejšímu odtoku žilní krve z dolních končetin a zamezíme tvorbě křečových žil.** Pravidelný pohyb navíc vede ke snižování nadváhy, snížení krevního tlaku a poklesu hladiny cholesterolu. Pravidelná chůze má také ochranný vliv na srdce naší celkovou kondici.

Deset tisíc kroků denně

Člověk by měl za den udělat zhruba deset tisíc kroků, což odpovídá asi sedmi kilometrům. V dnešní době ujdeme sotva půlku. Pokud vás geocaching chytne, budete desetitisícový limit překračovat pravidelně a s radostí. Navíc objevíte skryté poklady nejen ve svém okolí.