magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 27. 7. 2018 | Mgr. Martina Karasová

10 000 kroků - je to skutečně to nejlepší, co pro své zdraví můžeme udělat?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/10-000-kroku---je-to-skutecne-to-nejlepsi,-co-pro-sve-zdravi-muzeme-udelat__s10011x11089.html

Počet nachozených kroků za den se v poslední době stal jedním z měřítek posouzení dostatečné fyzické aktivity. Téměř každý má chytrý náramek, který naši aktivitu sleduje a počet kroků se stává i novým společenským tématem. Kamkoli se podíváme – časopisy, články na webu, sportovní doporučení, téměř všude vidíme doporučení 10 000 kroků za den. Což při průměrném kroku 75 cm představuje přibližně 7,5 kilometru. Pokud půjdeme svižným tempem, danou vzdálenost ujdeme přibližně za 1,5 hodiny.

Magické číslo?

Kde se však univerzální doporučení na právě 10 000 kroků vzalo? Úplně poprvé

bylo použito v japonské **marketingové kampani před olympijskými hrami v Tokiu v roce 1964.** Na základě studie doktora Yoshiro Hatana vytvořila společnost zařízení nazvané Manpo-Kei, které povzbuzovalo lidi k větší pohybové aktivitě.

Zatímco pro někoho je ujití 7,5 km denně hračka, pro někoho je to modla téměř nedosažitelná. Navíc, **pokud chceme hubnout,** deset tisíc kroků denně ke splnění našeho cíle **nepovede**. Když s pohybem teprve začínáte nebo se k němu vracíte po zranění a teprve se zotavujete, může pro vás být tato hodnota naopak příliš vysoká.

- Pokud nyní ujdete průměrně 5000 kroků, **navyšujte jejich počet postupně** – ideálně každý týden o 1000 kroků denně, což může být třeba pětiminutová procházka.

Zrychlete tempo

Pokud chceme chůzí ovlivnit náš zdravotní stav, **záleží především na tempu chůze,** než vlastní vzdálenosti, kterou ujdeme. Čím vyšší rychlost, tím lépe pro nás. Podle odborných studií má pomalá chůze rychlostí 3,2 km/hod na naše zdraví zanedbatelný efekt, ovšem pravidelná každodenní procházka rychlostí **nad 4,8 km/hod** už pak naše zdraví pozitivně ovlivnit může.

- Co se frekvence týče, **doporučení kardiologů** se shodují na **nejméně 30 minutách 5x týdně.**

Chůzí ke zdraví

Chůze je pro člověka tím **nejpřirozenějším pohybem,** nic nás nestojí a můžeme ji provozovat kdykoliv a kdekoliv. 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.

Pravděpodobně největší efekt chůze na srdečně cévní onemocnění je zprostředkován vlivem na známé rizikové faktory, jakými jsou vysoký tlak, vysoký cholesterol s tuky v krvi a cukrovka. Chůze pomáhá **snižovat objem tuku v těle** a **zlepšuje citlivost** organismu **na inzulín.**

Relaxace nervové soustavy dokáže pozitivně ovlivnit hladinu krevního tlaku. Chůzí můžeme **předcházet mozkové mrtvici** – 30 minut chůze denně sníží její riziko minimálně o 20 %. Vědci také přišli na to, co většina z nás ví i bez složitého bádání – **čím více kroků přes den nachodíme, tím lépe se cítíme.** Pokud navíc chodíme v lese nebo jinde v přírodě, může být i zdravotní procházka doslova pohlazením po duši.

Když chcete hubnout

Nejprve si ujasněte, **kolik chcete zhubnout kilogramů.**

- Odborníci doporučují hubnout **půl kilogramu týdně.**
- Ke spálení 500g tělesného tuku potřebujeme vydat asi 15 000 kJ, denně

tedy přes 2 000kJ.

- 70kg žena tak musí jít 2hodiny rychlostí 4km/h, aby dané množství energie spálila. Ujde přitom přibližně 11,5 tisíce kroků. Pokud tedy bude chtít redukovat svou hmotnost pouze pomocí chůze, musí denně ujít 11 500 kroků **nad svůj denní průměr,** takže v tomto případě by limit 10tisíc nebyl dostačující.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz