



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 6. 4. 2021 | Tomáš Lebeda

Chůze je jednoduchá a při tom nejlepší prevence zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Chuze-je-jednoducha-a-pri-tom-nejlepsi-prevence-zdravi__s10011x19091.html

Pravidelnou chůzí zařadíte snadno pohyb do svého denního režimu. Má příznivý vliv na psychickou pohodu i zdravotní stav. Dokáže snížit hodnoty cukrů a tuků v krvi. Vyplavuje endorfiny, a tak se snadno stane návykovou. Je dobrým odrazovým můstkem k dalším pohybovým aktivitám a sportovním cílům.



10 000 kroků ke zdraví

„Úplně poprvé bylo doporučení 10 000 kroků použito v japonské marketingové kampani před olympijskými hrami v Tokiu v roce 1964.

Na základě studie doktora Yoshiro Hatana vytvořili zařízení nazvané Manpo-Kei, které **povzbuzovalo lidi k větší pohybové aktivitě,**“ říká fyzioterapeutka Martina Karasová.

Šlo vlastně o jeden z prvních moderních krokoměrů. Vědec propočítal, že průměrný člověk před 50 lety ušel denně v průměru 3500 až 5000 kroků a **pro zlepšení zdraví by stačilo jejich počet zvýšit na 10 000.**

Ideální start, jak rozhýbat ztuhlé tělo

- Při průměrném kroku 75 cm jich 10 000 představuje **přibližně 7,5 kilometru.** Pokud půjdete svižným tempem, danou vzdálenost ujdete zhruba za **1,5 hodiny.**
- Je to jemný start do nového způsobu života.

„Pro pracujícího člověka je to doporučení ideální. Pokud však chceme hubnout, deset tisíc kroků denně ke splnění našeho cíle nepovede. Jde však o **dobry začátek,**“ upozorňuje Martina Karasová.

- Pokud se k pohybu vracíte po zranění nebo nemoci, může být dokonce i hodnota vypočítaná japonským vědcem příliš vysoká. Stačí začít na nižší

výchozí hodnotě a postupně zátěž zvyšovat. Denní „provětrání“ s počítáním kroků je dobrým odrazovým můstkem.

- Až si zvyknete si na pravidelný pohyb, postupně si můžete **přidávat a i zařazovat jiné sporty.**

Na rychlosti záleží

„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 naše zdraví pozitivně ovlivnit může,“ říká fyzioterapeutka Martina Karasová.

Běh není vhodný začátek



Začít sportovat tak, že vyběhnete po setmění za dům, když jste po dlouhé době nic nedělání, **není zrovna dobrá strategie.**

Při běhu jsou kladeny mnohem větší nároky na klouby a svaly dolních končetin. Často se pak stane, že po pár „akcích“, kdy člověka neskutečně bolí tělo, skončí.

„Běh už **vyžaduje určitou kondici.** Je třeba se na něj obléci a obout, chůzi můžeme provozovat kdykoliv a kdekoliv,“ uvádí fyzioterapeutka.

Sama „desítka“ nestačí

Ani svižných 10 000 kroků pro zdravější životní styl nestačí.

- Je třeba **se zaměřit i na jídelníček**, který by měl být přiměřený a vyvážený.
- Pro zdravý životní styl je důležité také redukovat stres, nekouřit, neholdovat alkoholu.
- Důležité je zůstat v kontaktu s lidmi, se kterými je Vám dobře. Alespoň telefonicky.

S hůlkami se půjde skvěle

„Sáhnout při svižné chůzi po hůlkách je skvělý nápad! Z aktivity zatěžující dolní část těla se stane aktivita, kde **se rozcvičí i horní končetiny**. V náročnějším terénu nám hůlky mohou chůzi usnadnit. Při správné chůzi **se aktivují svaly celého těla** včetně jeho centra. Nejvíce jsou samozřejmě zapojovány svaly dolních končetin a hýždí,“ doporučuje Martina Karasová

Krokoměr motivuje k vyšším cílům

Doporučovanou vzdálenost si můžete změřit a mít stále stejný „okruh“.

- Mnohem příjemnější je sáhnout po krokoměrech, aplikaci v mobilním telefonu či takzvaně chytrých náramcích, které kromě počtu kroků počítají i ušlou vzdálenost, rychlost, počet vystoupaných pater a hlídají mnohem více parametrů. Což může zároveň fungovat i motivačně, v klidu si pak můžete porovnávat zlepšující kondici.

Copyright © 2023

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