magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 21. 9. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Chůze po schodech zlepší kondici. Vyzkoušejte i 5 účinných cviků

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Chuze-po-schodech-zlepsi-kondici.-Vyzkousejte-i-5-ucinnych-cviku__s10011x20646.html

Než příště nastoupíte do výtahu, zkuste se zamyslet, zda byste těch několik pater nezvládli vyjít. Chůzi po schodech často jako formu fyzické aktivity přehlížíme, přestože je to jednoduchý a efektivní způsob, jak se udržovat v kondici. A nejen to!

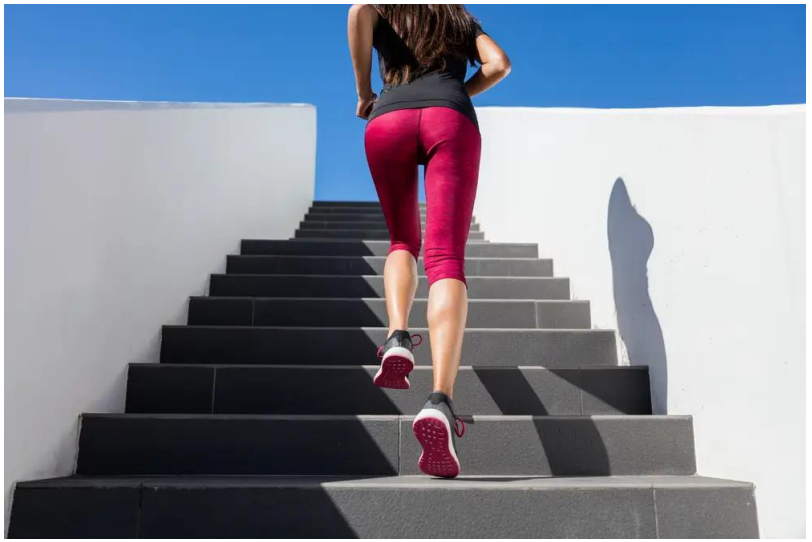
Podle chůze či běhu po schodech lze odhadnout funkčnost i kapacitu srdce. Pokud dokážete vyjít tři patra bez nutnosti zastavení, nebo o něco mírnějším tempem patra čtyři, pak je funkčnost vašeho srdce a kapacita plic na dobré

úrovni. V opačném případě by bylo vhodné na své kondičce trochu zapracovat a přidat do své běžné denní rutiny více pohybu.

Chůzi po schodech se věnovala již řada studií. V jedné z nich nechali výzkumníci chodit dospělé se sedavým zaměstnáním do schodů pravidelně 3krát denně, a to v rozestupu 1-4 hodin. Vždy vystoupali 3 patra, tj. 60 schodů, každý den po dobu šesti týdnů. A k jakým závěrům vědci dospěli? Zjednodušeně řečeno, u účastníků **došlo ke zlepšení fyzické kondice**. Průměrná doba výstupu 60 schodů se u všech účastníků postupně zkrátila. **Hodnota VO2max** (tj. maximální množství kyslíku, které tělo dokáže efektivně využít během 1 minuty fyzické aktivity) **se navýšila, došlo ke zvýšení vytrvalosti a ke zlepšení síly v dolní části těla**. Dobrý důvod k tomu, vyšlápnout si pravidelně nějaké to patro, co říkáte?

Proč chodit po schodech?

Chůze po schodech je vynikajícím kardiovaskulárním cvičením a dobrou **prevencí řady chorob**, jako je například vysoký krevní tlak, onemocnění srdce, cévní mozková příhoda nebo cukrovka. Jaké další výhody chůze či běh po schodech přináší?



- **Zlepšuje kondici** - rychlá chůze po schodech je výborným kardiovaskulárním tréninkem. Pokud nemáte čas a chuť trávit hodiny v posilovně, můžete si dát pořádně do těla i svižným cvičením na schodech.
- **Pomáhá rozproudit metabolismus**, což je ideální, když potřebujete spálit více kalorií zejména ve snaze zhubnout, respektive mít svou váhu pod kontrolou. Chůze po schodech je tak účinná v boji proti nadměrné tělesné hmotnosti a obezitě.
- **Posilování dolních končetin** - pravidelná chůze po schodech pomáhá posílit svaly nohou (stehna, lýtka i hýždě) a zlepšit stabilitu. To vše vede k silnějšímu a zdravějšímu pohybovému aparátu.

- **Zlepšení mentálního zdraví** – cvičení obecně, tedy i včetně chůze po schodech, je spojeno s nižším rizikem depresí a úzkostných stavů. Můžeme ho tak směle označit za přírodní antidepresivum.

Jak začít s chůzí po schodech

Pokud jste zvyklí jezdit výtahem nebo po eskalátorech, začněte pozvolna s menším počtem schodů. Zpočátku vyjděte třeba do 1. patra pěšky a zbytek dojeďte výtahem. Další den zase pár schodů přidejte až nakonec vyjdete třeba do 5. patra. Postupně si tak vybudujete návyk a na výtah úplně zapomenete. Chůze po schodech se pro vás stane denní rutinou.

Cvičení na schodech: 5 cviků pro inspiraci

Jakmile si schody oblíbíte, mohou se pro vás časem stát i skvělou formou cvičení, jehož velkou výhodou je především to, že nepotřebujete žádné zvláštní vybavení. Schody jsou totiž prakticky všude kolem nás, venku, v budovách… Bydlíte-li v paneláku, pak máte perfektní cvičební prostor přímo „u nosu“.

Cvik č. 1 – Chůze do schodů

Začněte standardní chůzí, postupně můžete zvyšovat rychlost a vybíhat do a ze

schodů v mírném poklusu. Vytrvejte 5-10 minut. Nezapomínejte pravidelně dýchat.

Cvik č. 2 – Dřepování na schodech

Stoupněte si na první schod, nohy na šířku ramen, ruce v bok nebo před tělem. Proveďte klasický dřep, myslete na správnou techniku. Poté postupte o schod výše a udělejte další dřep. Takto vystoupejte po celém schodišti až nahoru, nebo kam zvládnete.

Cvič č. 3 – Výstup bokem

Stoupněte si bokem ke schodům, ruce jsou volně podél těla, tělo rovné. Začněte stoupat nahoru, poté stejným způsobem dolů. Tam se obraťte na druhou stranu a pokračujte. Strany pravidelně střídejte a opakujte ve 2-3 sériích.

Cvič č. 4 - Skoky v dřepu

Postavte se před schodiště do širokého dřepu. Vyskočte na druhý, případně třetí schod. V pohybu si pomáhejte rukama a snažte se dopadat na celá chodidla. Zkuste zvládnout alespoň 1 patro.

Cvik č. 5 – Výpady na schodech

Stoupněte si před schodiště, nohy na šířku ramen, ruce podél těla nebo v bok. Zvedněte pravou nohu a vykročte na druhý, případně třetí schod (záleží na výšce schodu). Váha je na přední noze, levá noha zůstává natažená vzadu. Opakujte 10krát a poté nohy vyměňte.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:

https://cdnsciencepub.com/doi/full/10.1139/apnm-2018-0675
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197458016000233?via%3Dihub
https://www.vinmec.com/en/cardiology/health-news/is-stair-climbing-good-for-the-heart/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31338282/

běh chůze cvičení venku cviky na stehna cviky na zadek dlouhodobé sezení domácí cvičení efektivní trénink pevná stehna posilování stehen pravidelný pohyb vytrvalost zpátky do formy

---

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