



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O pohybu](#) 26. 2. 2014 | veve

# Rozchodte to!

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Rozchodte-to!\\_\\_s10011x8172.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Rozchodte-to!__s10011x8172.html)

Prostředí, ve kterém žijeme, se za posledních padesát let změnilo. Méně chodíme, více jezdíme. Vlastně jsme trochu zlenivěli. Veřejná doprava, auta, výtahy, eskalátory a dálkové ovladače ukrajují z naší každodenní fyzické aktivity a v kombinaci s nesprávnou stravou přispívají k epidemii obezity. Co s tím? Rozchodte to!



**Dlouhé nepřetržité sezení, ať už za volantem či v práci u počítače, zpomaluje některé důležité pochody v našem těle, například ty zapojené do procesu spalování sacharidů a tuků. „Sedavý způsob života zvyšuje riziko [metabolického syndromu](#), srdečně-cévních nemocí, diabetu 2. typu a některých druhů rakoviny,“** upozorňuje na rizika MUDr. Marie Skalská z Pro Fit Institutu. Dlouhodobá zahálka také narušuje mineralizaci kostí, snižuje jejich hustotu a zvyšuje tak riziko osteoporózy, je příčinnou žilní trombózy a bolestí zad.

## **Každý krok se počítá**

**Nemusíte běhat maraton nebo radikálně měnit svůj životní styl, abyste viděli změnu k lepšímu.** Malé krůčky správným směrem mohou mít velký pozitivní dopad. Snažte se do dne vměstnat tolik aktivity, co jen lze. **Udělejte z pohybu běžnou součást života** – častěji chodte, omezte popojíždění autem nebo MHD, místo výtahu vyjděte schody, vystupte z autobusu o zastávku dřív. Dlouhé časové úseky strávené za volantem, před televizí či prací u počítače se snažte co nejvíce rozbít. **„Stačí chvilka stání, krátká chůze, hovor s kolegou ve stoje. Přestože to nepůsobí jako velká aktivita, může to velmi pomoci,“** říká MUDr. Marie Skalská.

# Chůze je lék

„Jako nejvýhodnější prostředek k ovlivňování zdatnosti a stavu svalového aparátu jedinců bez pravidelné pohybové činnosti se jeví chůze,“ říká Skalská. Jednou z metod, která nabývá v poslední době na významu, je **hodnocení celkové tělesné aktivity podle počtu kroků**. Optimální pro udržení fyzické kondice a snížení rizika nadváhy je **10 000 kroků za den**. Kolik ujdete vy?

## Určete svůj životní styl podle počtu kroků za den:

Sedavý způsob života < **5000 kroků/den**

Málo aktivní způsob života **5000-7499/den**

Nedostatečně aktivní způsob života **7500-9999/den**

Aktivní způsob života **10000-12499/den**

Vysoce aktivní způsob života **≥ 12500/den**

„Doporučuji, abyste ušli svých denních 10 000 kroků přibližně za 90–120 minut. **Předpokládá se, že kroky ujdete během dne v úsecích, není potřeba zdolat vše najednou,**“ vysvětluje princip měření doktorka Skalská. Jen pro představu, při průměrné délce kroku 75 cm, představuje 10 000 kroků 7,5 kilometrů za den. Jestliže je průměrná rychlost 4 km/hod, je to 1,5 hodiny chůze denně. To je pro mnohé pracující nedosažitelný cíl. **Ujdete-li méně než**

**10 000 kroků, nepropadejte panice. Jakákoliv fyzická aktivita je lepší než žádná.** „Pokud zvýšíte pohybovou aktivitu o 30 % nad současné množství, efekt bude znát. **I minimální navýšení fyzické aktivity má jasný prognostický význam pro vaše zdraví,**“ říká doktorka Marie Skalská.

## **Chodit nebo běhat?**



**„Po roce od zahájení pravidelné sportovní aktivity, pokud se jedná o chůzi, zůstává pravidelně chodit v dostatečném množství asi 60 % osob, zatímco u běhu zůstávají pouhá 4 % osob,“** vysvětluje doktorka Skalská přednosti chůze. Jistě jste už slyšeli, že běh přetěžuje klouby nohou, které musí vyrovnávat až trojnásobek naší hmotnosti. Při běhu je vyšší pravděpodobnost, že se zraníme než při chůzi, kde chybí letová fáze.

# Tak trochu jiná procházka

Díky speciálním hůlkám můžete chůzi povýšit na sport. **Nordic walking, neboli severská chůze** s hůlkami vznikla ve Finsku, odtud se rozšířila do Skandinávie a dalších evropských zemí. Princip je jednoduchý: popadněte hůlky, zvolte si tempo a vyrazte ven.

## 4 důvody proč pravidelně chodit:

Zdravé srdce. Zmenšíte riziko srdečních onemocnění.

Váha pod kontrolou.

Zdravé kosti. Snížíte riziko osteoporózy.

Dobrá nálada. Prevence depresí.

Zdroje

A Life Less Sedentary. Food Today 07/2012 <http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/physical-activity/artid/A-life-less-sedentary/>

The consequences of sedentary lifestyles & why we should be physically active. EUFIC

<http://www.eufic.org/page/en/page/MEDIACENTRE/podid/The-consequences-of-sedentary-lifestyles/>

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)