



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Prevence a Covid-19](#) 22. 10. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská -  
trenérka fitness

# Stačí jen chodit a změní Vám to život. Šlápněte do toho!

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Staci-jen-chodit-a-zmeni-Vam-to-zivot.-Slapnete-do-toho!\\_\\_s20128x20098.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Staci-jen-chodit-a-zmeni-Vam-to-zivot.-Slapnete-do-toho!__s20128x20098.html)

Chůze je naším přirozeným pohybem. Ve správném tempu nám pomůže zhubnout, zlepšit kondičku, posílí srdce a kardiovaskulární systém. Pravidelná chůze dokáže s tělem zázraky: má pozitivní vliv nejen na fyzickou kondici, ale především na psychickou pohodu.



- Velikým benefitem pravidelného pohybu, čili nejen chůze, je jeho pozitivní vliv na naše zdraví.
- Chůze je nejpřirozenější pohybem člověka, při kterém **zapojujeme aktivně celé tělo.**

- Chůze by měla být vzpřímená, s pohledem směřovaným před sebe, nikoliv do země, s lehce zataženým bříškem a volnými rameny. Měla by být **doplněna aktivním pohybem paží**, které rytmicky doplňují pohyb těla.

## Výhody pravidelné chůze

Chůze posiluje **srdeční činnost, zlepšuje okysličování těla a tonus tepen**. Tím může výrazně přispívat ke snížení krevního tlaku, snižuje riziko infarktu myokardu i mozkové mrtvice, spaluje tělesný tuk, zpomaluje osteoporózu, zlepšuje pružnost a ohebnost těla, zabraňuje tuhnutí kloubů a svalů.

## Chůze a hubnutí



Pro hubnutí bychom měli zvolit **svižné tempo s lehkým zadýcháním** a sledovat tepovou frekvenci.

Ta se má pohybovat v rozmezí **60 - 75 % maximální tepové frekvence**. Svoji [maximální tepovku](#) zjistíte tak, že si od čísla 220 odečtete svůj věk.

- Z této hodnoty si vypočítejte zmiňovaných **60 - 75% max. TF**. Tento tep udržujte po dobu **minimálně 40 minut**.
- Čím déle budete ale chodit, tím lépe, minimálně 4x týdně. Až získáte nějakou kondičku, zkuste střídát svižné tempo chůze s ostrým tempem.
- Kolik spálíte během chůze je závislé na vaší tělesné hmotnosti, dobou chůze, rychlostí a vzdáleností. Jednoduchou variantou je [pořízení fitness náramku](#), který vám ukáže nejen počet kroků, ale rovnou i tep a spálené kalorie.

# Co se stane, když...

## ...ujdete za den 5000 kroků?

- Počet kroků odpovídá běžné denní rutině – cesta na MHD, na nákup, pohyb po kanceláři a doma, bez delších tras či procházky.
- Odpovídá přibližné **vzdálenosti čtyř kilometrů**.

## ...ujdete za den 10 000 kroků?



- Počet kroků odpovídá přibližné vzdálenosti **8-10 km**, což už vydá na cílenou procházku po práci.
- Při tomto denním limitu a svižném tempu chůze pálíte kalorie a můžete

tedy hubnout.

## ...ujdete za den 20 000 kroků a více

- Počet kroků odpovídá delší trase, **přibližně 15-20 km** a více.
- Cílenou procházkou ve svižném tempu spalujete kalorie a můžete shodit i nějaké kilo.

## Co vše ovlivňuje rychlost chůze?

Rychlost Vaší chůze ovlivňuje Vaše **hmotnost, fyzická zdatnost a zdravotní stav**, proto je tento údaj velice individuální. U hubnutí je spíše důležité sledovat svoji tepovou frekvenci.

- Za průměrnou rychlost chůze člověka ale můžete označit hodnotu mezi **4-5 km/hodinu**.
- Pokud chcete chůzí hubnout, doporučuji aktivní **procházkou s nordic walking holemi**. Tato pomůcka nejen uleví vašim kloubům, ale díky nim ujdete danou **trasu svižněji a pohodlněji**.

Zapojíte nejen svaly dolních končetin, ale horní polovinu těla. Aktivně podporujete zapojení středu těla a udržíte vzpřímený postoj.

Zdroje: vlastní praxe

[www.hubnuti.eu](http://www.hubnuti.eu), [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz), [www.chcizhubnout.eu](http://www.chcizhubnout.eu)

[chůze hubnu chůzi léčba stresu prevence psychická pohoda tepová frekvence na hubnutí tip jak zhubnout snadno a rychle změním si život](#)

---

Copyright © 2024

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