



Chůze, nejpřirozenější pohyb

Mnoho lidí stále hledá pohybovou aktivitu, při které si nejsnáze udrží či zlepší kondici a optimální váhu a kterou lze současně provozovat v domácích podmínkách. Přitom se bohužel často zapomíná na jednu z nejučinnějších metod, kterou je neprávem podceňovaná chůze. Dost možná proto, že mnoha lidem přijde příliš jednoduchá a málo zábavná. Jedná se ale o základní druh pohybu, který by měl být součástí běžného života. Zatímco před 30 lety jsme denně průměrně nachodili 5 km, dnes dosáhneme na 2 km.

Výrazný úbytek denní chůze v populaci vede k významnému nárůstu nejen počtu obézních osob a diabetiků, ale i k poklesu fyzické zdatnosti, která je pro běžný život velmi důležitá. Snažte se proto chůzi co nejvíce začlenit do Vašeho každodenního života.

Chodit je výhodné

Chůze je fyziologický pohyb, který každý z nás ovládá, a to bez jakýchkoliv pomůcek či strojů. Chůze, na rozdíl od běhu, nezatěžuje nijak dramaticky velké nosné klouby (kolenní a kyčelní), protože přenášení hmotnosti je zde plynulé. Chůze nás nic nestojí, nepotřebujeme k ní žádnou speciální přípravu ani vybavení. V neposlední řadě má chůze odpočinkový a společenský význam.

Pro udržení zdravého kardiovaskulárního systému bychom měli každý den nachodit 10 000 kroků. Obecně doporučená doba chůze bez přestávky je 50–60 minut takovým tempem, kdy nebudeme muset zastavovat nebo příliš zpomalovat.

To bývá hlavně zpočátku problém u lidí s nízkou fyzickou zdatností, kteří nasadí v rychlém tempu a brzy odpočívají. Výhodnější je pomalejší tempo bez přestávek. Pokud si nemůžete dovolit věnovat chůzi souvislou hodinu, zaměřte se na postupné navyšování kroků, např. o 500–1 000 za den. Každý týden zvyšujte počet kroků tak, abyste se dostali na doporučovaných 10 000 kroků denně.

Důležité: Při chůzi Vás nesmí bolet kolena a kyčle. Pokud tomu tak je, znamená to, že pro Vás chůze není vhodná. Bolest může způsobovat i nevhodná obuv. Věnujte proto pozornost jejímu výběru. Lidé s cukrovkou jsou náchylnější k poškození nohou, otlakům a následně k defektům, jakým je tzv. diabetická noha. Vhodnou obuv Vám může pomoci vybrat rehabilitační lékař, fyzioterapeut nebo ortoped.

Krokoměry

Krokoměr (pedometr) je elektronický, elektromechanický nebo čistě mechanický přístroj, který při chůzi počítá Vaše kroky. Kromě počtu kroků a ušlé vzdálenosti nabízejí některé krokoměry další funkce, např.: výpočet spotřebované energie, množství spáleného tuku, ale také třeba rádio. Softwarové vybavení krokoměru, tj. nabídka funkcí, se promítá do pořizovací ceny přístroje.

Nordic walking (severská chůze)

Nordic walking je chůze se speciálními holemi. Jedná se o kondiční pohybovou aktivitu, která je stále více doporučována lékaři a fyzioterapeuty zdravotně oslabeným jedincům, osobám v rekonvalescenci, bojovníkům s nadváhou či sportovním začátečníkům, kteří hledají způsob, jak efektivně udělat něco pro zdraví.

Ve srovnání s normální chůzí (bez holí) dochází navíc při nordic walkingu k zapojení svalových skupin horních končetin a trupu, čímž je do pohybu zapojeno až 90 % svalů celého těla. **Energetický výdej při severské chůzi je cca o 22 % vyšší než u běžné chůze.**

Výhody severské chůze

- Normalizuje, resp. snižuje krevní tlak
- Zvyšuje fyzickou zdatnost, výkonnost srdce a plic
- Působí proti vzniku křečových žil
- Snižuje riziko vzniku osteoporózy, pro seniory s osteoporózou má silný léčebný efekt
- Zlepšuje kvalitu spánku
- Podporuje spalování tuků
- Posiluje svalstvo zad, ramen a rukou

Co potřebujeme na nordic walking?

Mezi základní vybavení pro severskou chůzi patří kvalitní obuv, tj. nejlépe klasická sportovní obuv s pružnou podrážkou. Dále venkovní sportovní oblečení, ideálně prodyšné a funkční, jež nám zajistí tepelný komfort. A samozřejmě hole. Na našem trhu jsou v nabídce dva základní typy - teleskopické a neteleskopické, které se od sebe kvalitativně téměř neliší. Důležitá je jejich správná délka: když hole držíme, musí předloktí a paže svírat úhel o něco větší než 90 stupňů.

Doporučení: Než se do severské chůze pustíte, rozhodně si nechte pořádně vysvětlit a ukázat techniku instruktorem, tato chůze se od běžné liší a je potřeba si osvojit rozdíly.

Více se o nordic walkingu dozvíte na www.vstj.cz.

Chůze na běžeckém pásu

Běžecký pás (tvz. běhátko) je určen k běhu nebo chůzi v místech, kde není dostatek prostoru (fitness centrum, domácnost), nebo při nepříznivém počasí. Výhodou běžeckého pásu, zejména pro sportovní začátečníky, je možnost nastavit stálou rychlost. Chůze je plynulá a její rychlost bude odpovídat Vaším možnostem. Často tak dokážeme překonat první známky únavy, což zajistí požadovaný vytrvalostní typ pohybové aktivity. Pokud se Vaše výkonnost zlepšuje, ale chůze běžnou rychlostí již není pro snižování váhy účinná, můžete navýšit zátěž nastavením stoupání, tj. simulací chůze do kopce. Větší zátěže dosáhnete i zvýšením rychlosti chůze.

Přibližná energetická spotřeba při chůzi v závislosti na hmotnosti, rychlosti chůze a terénu v kJ

Rychlost / Hmotnost	50	56	62	68	74	80	86	92	98
4 km/hod.*	769	861	953	1 045	1 137	1 229	1 321	1 421	1 513
4 km/hod.**	945	1 053	1 170	1 279	1 396	1 505	1 622	1 731	1 848
6 km/hod.*	1 396	1 559	1 731	1 898	2 065	2 232	2 399	2 567	2 734
6 km/hod.**	1 664	1 856	2 057	2 257	2 458	2 658	2 851	3 051	3 252

* chůze po rovině, ** chůze ve terénu

Připraveno ve spolupráci s MUDr. Matoulkem, Ph.D., III. Interní klinika 1. LF UK a VFN Praha

Abbott Laboratories, s. r. o., Abbott Diabetes Care, Hadovka Office Park,
Evropská 2591/33d, 160 00 Praha 6, Telefon: +420 267 292 111, bezplatná infolinka: **800 189 564**
e-mail: glukometr@abbott.cz, www.abbottdiabetescare.cz, www.glukometryadc.cz

 **Abbott**
Diabetes Care