

dvanáct kilo a nakonec se z něj stal velký propagátor chůze. I on souhlasí s tím, že šest tisíc kroků denně vám může změnit život. Ale nesmíte příliš spěchat. „Lidé mají často pocit, že musí chodit příliš rychle, protože chůze je vlastně jakýsi nedokonalý běh. Není to pravda. Chůze je mnohem lepší než běh,“ říká Jan Hugo. Navíc se takto vydržíte pohybovat mnohem delší časový úsek, než když sotva popadáte dech, jako se to děje mnoha lidem při běhu. Optimální je rychlost pět až sedm kilometrů v hodině.

#### ROVNĚ A SVIŽNĚ

Je jedna odpoledne a já mám na kontě teprve sedmáct set kroků. Od rána totiž sedím u počítače a píšu článek o chůzi. Mám sedavé zaměstnání jako tisíce dalších žen a stejně jako ony mám pocit, že bych měla tenhle handicap kompenzovat vydatnějším pohybem, než je obyčejná procházka. A v tom je ta potíž. Nemáme důvěru v jednoduchá řešení. To máte stejně jako s hubnutím a jídlem. Čím víc se musíme v jídle omezovat, tím spíš máme pocit, že je to správná cesta. „Člověk je nastavený tak, že za opravdovým úspěchem musí být dřina. Co získáme snadno, máme tendenci podceňovat. Nemá to pro nás prostě hodnotu. A to se týká hubnutí stejně jako třeba vztahů,“ vysvětluje psycholog Kamil Vondřejka.

Vás i sebe teď trochu uklidním. Chůze, díky které zhubnete, není jen tak nějaké to courání

### Kdo chce zhubnout chůzí, měl by se jí věnovat čtyřicet minut denně rychlostí 5–7 km za hodinu.

po nákupním centru, byť ve výsledku natápete třeba tu vzývanou desítku. Prochodit se k lepší postavě znamená vydržet svižný krok alespoň čtyřicet minut denně v kuse. Aha? Už to najednou není tak jednoduché, že? No a abychom si chůzi spíš neublížili, nesmíme rovněž flákat postoj.

„Při popocházení jsme schopni se zavěsit do našeho podpůrného aparátu, kterým jsou šlachy, vazy a další měkké tkáně. Kvůli tomu je za chvíli tak vyčerpáme, že začnou bolet. To se projeví jako bolest zad. Není to tedy bolest svalů, jako když třeba zvedáme činky, ale právě únava těchto tkání,“ varuje fyzioterapeut Kryštof Kuba McKenzie kliniky v Kladně. I on souhlasí, že chůze je nejjednodušší cesta ke zdravému hubnutí. Musíme však jít svižně, díky čemuž se automaticky narovnáme a zpevníme střed těla. Jen si zkuste pospíchat na vlak ohnutím. To skoro nelze. Poslouchat vlastní tělo se zkrátka vyplácí... A nejen kvůli postavě do plavěk, ale i zdravotním přínosům.

„Chůze je nejdůležitějším pohybem působícím proti řídnutí kostí,“ říká fyzioterapeut Kryštof Kuba. A lékaři Aleš Linhart a Jan Hugo přidávají další skvělé benefity: snižuje výskyt kolorektálního karcinomu i rakoviny prsu, zmenšuje míru působení stresu na organismus, také zabraňuje úbytku svalové hmoty. „Je škoda ztrácet svalstvo nesmyslnými dietami, protože právě svalová hmota ovlivňuje, jak dlouho tady budeme,“ tvrdí odborníci. Chůze nejspíš také, protože jak ukazuje již téměř čtyřicet let probíhající studie mezi pěti tisíci zdravotními sestrami, účinně bojuje proti stařecké demenci.

Mně osobně se stačí podívat na tchyni. Je jí osmdesát dva, ale díky celoživotně pravidelným procházkám má pružnou postavu a stále svižný krok i mysl. Od té doby, co zemřel tchán, s ní procházky musíme absolvovat my, o generaci mladší příbuzní. Nutno říci, že nás vždycky pěkně utahá. Moje babička byla to samé. Ve svém dospělém životě běžela snad jen na autobus, ale jinak všude chodila pěšky a obdělávala velkou zahradu. Když ji mí rodiče vzali k sedmdesátým narozeninám do jejich milovaných Vysokých Tater, jen těžko jí stačili. Chodit je zkrátka snadné. Ale jen pro toho, kdo nikdy nepřestal. My ostatní máme co dohánět. Ale postava do plavek stojí za to. Možná ji nestihnete „vychodit“ letos, ale věřte lékařům – napřesrok už budete o pěkných pár kilo lehčí. ●

## CESTOU NECESTOU, ALE HLAVNĚ S KOČÁRKEM

Je to ryze český vynález, i když název tomu nenapovídá. Strollering® však není nic jiného než cvičení s kočárkem. Možná jste už také v některém městě potkali skupiny maminek, které svižně kráčí za svým kočárkem a chůzi prokládají různými cviky. Ty jsou zaměřené na problematické partie většiny žen – břišní svaly, hýždě, stehna a paže. Během cvičení se využívá vše, co je při ruce: lavičky, schody i stromy v parku. Vše probíhá za přítomnosti dětí, což je nesporně jedna z největších výhod Strolleringu® – potomek si odmalinka zvyká, že pohyb je přirozenou součástí dne.

Velký bonus je samozřejmě i spokojenost matky, jež díky pravidelnému pohybu posiluje nejen postavu, ale i sebevědomí. Projít nebo proběhnout se s kočárkem může každý rodič samozřejmě sám, ale lepší je vyhledat si ve svém okolí lekce Strolleringu®, kde se naučíte spoustu zajímavých cviků a ještě se potkáte s dalšími „kočárkujícími“.



#### VYRAZTE NA ZÁVODY

Cvičení je rozšířeno po celé České republice a na [www.strollering.cz](http://www.strollering.cz) najdete nejbližší svému bydlišti. Zúčastnit se také můžete mnoha akcí a závodů, které se pod značkou Strollering® konají. Ta nejbližší vypukne 14. dubna: 8. ročník Strollering® Závodů kočárků se uskuteční ve čtrnácti městech po celé České republice. Výtěžek ze

startovního a tradičního tomboly, která se v tomto případě přejmenovala na „Strollbola“, bude věnován neziskové organizaci Nedoklubko, která pomáhá rodinám předčasně narozených dětí. Seznam měst a informace o doprovodných programech najdete na výše uvedených webových stránkách. Start závodu je po celé ČR v 15 hodin. ● [lucie.silhova@mfdnes.cz](mailto:lucie.silhova@mfdnes.cz)