Chůze a její účinky na tělo

Chůze je přirozenou a vhodnou formou pohybu bez ohledu na věk, zdravotní stav a kondici. Je ideální startovací aktivitou, pokud se chcete dostat opět do formy. Patří mezi nejbezpečnější pohybové aktivity. Pozor je třeba si dávat hlavně v neznámém nebo horském terénu, kde je nutné dodržovat pravidla. To může zabránit případným problémům a zraněním, například v souvislosti s nepříznivou změnou počasí.

Pravidelná chůze

Zlepšuje koordinaci a pohyblivost celého těla. Díky přirozenému fyziologickému pohybu se vytváří dostatek kloubního maziva, což šetří kloubní aparát. Lidé, kteří pravidelně chodí, mají menší riziko úrazů a zranění, a to díky lepším rovnovážným schopnostem i svalové síle. Prokrvení celého těla vede k lepší výkonnosti svalů, které mohou optimálně pracovat. Tím se zlepší i držení těla.

- Zvyšuje hustotou kostní tkáně, přispívá tak k vyšší pevnosti a odolnosti kostí, a tím předchází vzniku osteoporózy.
- Díky napínání a uvolňování lýtkových svalů se uvádí do činnosti žilně-svalová pumpa, a tím dochází k dokonalejšímu odtoku žilní krve z dolních končetin, což snižuje riziko tvorby křečových žil.
- Snižuje pravděpodobnost vzniku srdečně cévního onemocnění jako je infarkt, mozková mrtvice, onemocnění periferních tepen a dalších. Srdce se stává výkonnějším, lépe se prokrvuje, pracuje účinněji, a tím zásobuje lépe orgány krví a potažmo kyslíkem. V důsledku přibývání a rozšiřování sítě krevních vlásečnic se normalizuje krevní tlak.
- Optimalizuje lipidové spektrum, snižuje se hladina cholesterolu, zvyšuje se citlivost buněk na inzulín a oddaluje se riziko vzniku a závažnost cukrovky II. typu.
- Přispívá k optimalizaci tělesné hmotnosti zrychlením metabolismu.

- Zlepšuje činnost mozku, který se lépe prokrvuje, tím i okysličuje a zlepšuje se paměť.
- Při chůzi se zvyšuje produkce hormonů jako je dopamin, endorfiny a serotonin, což zlepšuje náladu i kvalitu spánku.

Jak často, jak dlouho a jak rychle

Aby byla chůze opravdu bezpečným a účinným prostředkem nejen ke zlepšení zdraví a kondice, případně přispěla k redukci hmotnosti, je třeba si uvědomit a respektovat několik důležitých zásad:

- □ **aktuální zdravotní stav**
- □ **současná fyzická kondice**
- □ **předchozí trénovanost**
- □ **zvolený terén, jeho náročnost**
- □ **doba trvání předpokládané vycházky či túry**

Předpokladem pro pozitivní účinky na zdraví je chodit **pravidelně, a to minimálně 3x týdně, lépe 5x a pokud čas dovolí i každý den**. Zde platí čím častěji, tím lépe. **Délka chůze je individuální**. Neměla by být kratší než 20 minut. Optimální je 45 – 60 minut. Opět platí čím déle, tím lépe (to však neplatí o intenzitě chůze).