

Deset tisíc kroků denně zlepší zdraví

Není to složité. Deset tisíc kroků denně - takový je lék předepisovaný na zdravotní potíže pramenící z lenosti. Jde zejména o obezitu a následně pak nemoci srdce a cév. Potvrzuje to například velká studie z Británie s názvem How many step/day are enough? (Kolik kroků denně potřebujeme?).

Výzkumy také zjistily, že dostatek pohybu má pouze deset procent populace vyspělých zemích. "Dospělý člověk ujde denně jen patnáct set metrů, a to je opravdu málo," říká Miloš Matouš, primář kliniky tělovýchovného lékařství pražské Fakultní nemocnice Motol. Pro udržení zdravé kondice je podle něj třeba ujít alespoň sedm až osm kilometrů, což představuje zhruba sto minut chůze.

Přirozený pohyb

Výhodou je, že chodit může téměř každý. A je to velmi přirozený způsob pohybu, který nepoškozuje klouby a vazy, nehrozí při něm velká zranění. Chůze neodrazuje ani lidi, kteří mají nadváhu nebo špatný pohybový rozsah. "Odpadá tak psychický blok z toho, že si ti, kdo dlouho nesportovali, budou mezi zkušenými sportovci připadat špatně," popisuje Miloš Matouš.

Na co všechno má chůze vliv? Kromě toho, že zvyšuje energetický výdej, a přispívá tak k hubnutí či k udržení váhy, má také pozitivní vliv na hladinu tuků v krvi. Ty se nejvíce podílejí na vzniku aterosklerózy neboli ucívání cév. "Navíc klesají i hladiny krevního cukru, krevního tlaku, a naopak se zvyšuje odolnost proti stresu a běžné každodenní zátěži," říká Miloš Matouš. Pozitivní je podle něj také to, že si lidé, kteří hodně chodí, udrží schopnost pohybu až do vysokého stáří. Zároveň je méně ohrožují zlomeniny. Bývají totiž nejen obratnější, ale také jim v důsledku osteoporózy neřídnu kosti, protože jsou pravidelně zatěžované, a tím pádem silnější.

Nejméně půl hodiny

Jak říká Miloš Matouš, u většiny lidí nelze očekávat, že potřebnou denní dávku nachodí při běžných činnostech: "Má-li se projevit pozitivní zdravotní efekt chůze, je potřeba, aby to byl vytrvalostní pohyb trvající alespoň třicet až čtyřicet minut."

K tomu, aby tahle aktivita měla smysl, je také dobré pohybovat se za určité tepové frekvence. Zjednodušeně řečeno byste se měli trochu zadýchat, ale ne tolik, že byste se už při řeči zadržovali. Ve vyšší frekvenci se totiž srdce příliš namáhá. Do svalů se zároveň vyplavují látky, které způsobují, že se při pohybu necítíte dobře a druhý den vás bolí tělo. "Přetěžující pohyb pak přestává být užitečným, naopak škodí," říká Miloš Matouš.

Pokud se opravdu rozhodnete chodit podle doporučení lékařů, pak je užitečné si pořídit měřič tepu. Nejspolehlivější jsou ty, které měří tep na hrudi. Ke kontrole počtu ušlých kilometrů se hodí krokoměr. Na českém trhu je jich několik desítek, některé jsou kombinované s měřičem tepu, jiné mají zabudované rádio. Anebo třeba alarm - to pro případ, že by vás někdo přepadl či se vám udělalo nevolno.

Pružně a plynule

K dokonalosti je ještě dobré zvládnout správnou techniku chůze. V první řadě je to plynulost. "Ta je zaručena stejnou délkou kroků. Při odlišné délce dochází k rozdílnému zatěžování pravé a levé nohy," vysvětluje Miloš Matouš. Chůze by měla být pružná, čímž se odlehčí páteři a kloubům. Jak toho docílit? Při chůzi se nejdříve došlápne na patu a postupně se přenáší těžiště těla dopředu ke špičce. Přitom se pata odlehčuje. K posilování drobných svalů na noze je užitečné chodit ve vhodném terénu naboso. Jinde jsou ale naopak nutné pevné boty.

Jak vysoký má být při sportu váš tep?

Při sportu je dobré setrvat v takzvaném aerobním režimu, kdy intenzita pohybu činí 40 až 70 procent z maximální tepové frekvence (TF max.). Ta se mění s věkem. Jednoduchý vzorec na odhad hodnoty TF max. se vypočítá tak, že od hodnoty 220 odečtete váš věk (TF max. = 220 - věk). V aerobním režimu se asi po 45 minutách začnou spalovat tuky a navíc posilujete srdce a cévy. Při takové tepové frekvenci také déle vydržíte v pohybu, protože si "nesáhnete na dno". Při anaerobním režimu (zvýšení tepů nad 70 procent TF) vzniká kyselina mléčná, která vyvolává únavu a bolest ve svalech. To, zda se pohybujete v anaerobním či aerobním režimu, pomůže určit tepová frekvence. V klidu je u většiny populace okolo 70 tepů za minutu, vrcholově trénující sportovci mají jen 30 tepů za minutu. To je důkaz toho, že díky pravidelným tréninkům srdce pracuje efektivněji. Tepová frekvence vyšší než 80 procent maxima by neměla při zátěži trvat déle než minutu. U sportovců je to jiné. Ti trénují podle individuálních plánů. Obvykle zhruba dvě minuty při tepu vyšším než je 90 procent jejich maximální tepové frekvence. A to se střídá se zátěží nižší - kolem 50 procent maximální tepové frekvence. Tep lze měřit pomocí speciálního měřiče pulsu přímo během zátěže. Jiná možnost - méně přesná - je měřit pohmatem na některé pulsující tepně bezprostředně po zátěži. Jen velmi orientační je odhadování tepové frekvence podle dechu - pokud již nemůžete mluvit, dostali jste se z aerobního do anaerobního režimu.