Pojďme na procházku či na pochod

Chůze je zdravá

Lékaři chůzi doporučují jako nejlepší volbu k udržení, případně obnově zdraví. Pomáhá upravit váhu a zbavit tělo nánosů škodlivin. Zvyšuje tepovou frekvenci, prohlubuje dýchání. Tím se zlepšuje prokrvení, okysličení všech tkání. Chodec musí do pohybu zapojovat více svalů a tím je posilovat, musí reagovat na překážky, měnit směr. To vše prospívá jak kosterní a svalové soustavě, tak i aktivitě mozku. **V neposlední řadě se uvolňují takzvané hormony štěstí.**

Chodíme správně?

Věřte nevěřte, správná chůze není každá chůze. Převážná část lidí při chůzi nerozkládá svou váhu rovnoměrně na celá chodidla, ale často dopadá na paty, došlapuje na špičky nebo vnější či vnitřní strany chodidel. **Zvuk při dopadu by neměl být žádný a dopad by měl být měkký.** Tedy neměli bychom dupat jako slon.

Ono nám to tělo často samo řekne, když našlapujeme špatně. Odmění se nám bolestmi nohou, patními ostruhami, plochýma nohama, puchýři na nohou, bolestmi pat, kolen, kyčlí, zad.

Když začneme rovnoměrně používat celá chodidla, můžeme se pravidelnou chůzí zbavit mnoha problémů, bolestí a deformací. Jak poznáme, že chodíme špatně? Schválně si **dávejte pozor, jak pokládáte chodidla na zem a zda využíváte jejich plochu**. Komu na tom opravdu hodně záleží, může si svůj pohybový aparát nechat vyšetřit podology, specialisty na problémy s nohama, kde získáte odborný rozbor vaší chůze.

Jak na to?

Správná chůze není jen o tom, že noha nohu mine. **Nejdůležitější je stabilní a pohyblivý trup.** Ten zajišťuje dobré držení těla při chůzi, které umožňuje osmičkový pohyb pánve a hrudníku. Svaly středu těla pracují v harmonické rovnováze. **Páteř je napřímená**, což způsobuje rovnoměrné rozložení nárazů z došlapu. **Pak nás při chůzi nebudou bolet záda.** Správné nastavení a fungování pánve zajišťuje také ty nejlepší podmínky pro kyčle.

Dál už kvalitní chůzi ovlivňuje samotná noha. Proto pokud máme plošší nohy nebo se naše postavení kotníků či celé končetiny odchyluje do normálu, měli bychom tyto nedostatky při chůzi kompenzovat ortopedickou vložkou, ideálně dělanou na míru.

Noha by měla vždy dopadat na patu, následně se do kontaktu s podložkou dostává chodidlo s prsty, a nakonec se noha „odvalí“ a odráží od špičky. Největší zatížení plosky při tomto pohybu opisuje jakýsi zahnutý oblouk. Ten začíná na zevní hraně paty, odkud pokračuje po malíkové straně plosky k nártní kosti, kde zahýbá směrem k palci.

Zdá se vám ten popis zbytečně podrobný? Věřte, moc na něm záleží.

A zítra začnu chodit

Takové rozhodnutí je velmi chvályhodné, když se samozřejmě dodrží. Předtím bychom se však měli **zamyslet nad tím, v jaké jsme kondici**. Jestli jsme do dneška pěšky ušli maximálně cestu od tramvaje, obchodu za rohem nebo od auta z parkoviště, musíme začít pěkně zvolna. Nejdřív třeba desetiminutovou procházkou a pomalu si přidávat. Rozhodně se rovnou nevydávat na dvacetikilometrový pochod! Důležité je také vybrat si pokud možno trasu s měkkým povrchem. Ideální je samozřejmě lesní cesta.

Pokud máme nějaké bolesti kloubů a zad, a přesto se chceme věnovat chůzi, měli bychom začít pěkně polehoučku. To samé, když se zotavujeme po nemoci nebo úrazu, i když jsme toho předtím nachodili dost.

Frčí Nordic Walking

Poslední dobou je stále oblíbenější tak zvaný Nordic Walking. Jedná se o chůzi se speciálními holemi. Jejich madla jsou opatřena popruhem, zatímco na konci hole je měkké zakončení, tak zvaná botička, nebo kovový hrot. Díky holím dochází k zapojení horní poloviny těla a odlehčení zátěže vynakládané na dolní končetiny.

Pro zlepšení fyzické kondice může být Nordic Walking téměř o polovinu efektivnější než klasická chůze bez holí, protože dochází k zapojení větší skupiny svalů. Tento styl chůze také více podporuje aktivitu kardiovaskulárního systému. Plusem je i to, že v jedné skupině mohou jít spolu lidé různého věku.

Doporučuje se však před prvním použitím holí při procházce nebo pochodu nacvičit, jak je správně používat. Při Nordic Walking totiž **umisťujeme hole mírně za tělo pro ideální odraz a následně hole pouštíme (popruh zůstane na zápěstí)**.

Co na sebe?

Pro nepříliš náročnou procházku, kdy nedochází k přehřátí těla, **využijme běžné pohodlné oblečení z bavlny** – trika a košile. Při chladném počasí je možné vrstvit i velmi teplé, dobře izolující silné oděvy. A v případě deště i nepromokavou větrovku.

Samozřejmě **pokud se chystáme na pochod, oblečeme jako první vrstvu spodní termo prádlo**, aby dobře odvádělo pot. **Druhou vrstvu volíme tzv. zateplovací**, ta udrží teplo u těla (mikiny, zateplovačky). **V případě nepřízně počasí třetí vrstvu**, jakousi ochranou slupku v podobě nepromokavé, větruodolné bundy. Dobrým pomocníkem jsou vesty, které chrání záda.

Co na nohy?

Boty jsou bez přehánění zárukou úspěchu. Pokud se jdeme projít do parku nebo vyrazíme na krátkou procházku, běžné tenisky stačí. Ale pokud to s pravidelnou chůzí myslíme vážně, stojí za to si pořídit **kvalitní trekové boty**.

Nízké boty jsou zpravidla lehčí, kotníkové boty zase jistí naši stabilitu v náročnějším terénu, lépe ochrání před podvrtnutím nebo vnikem nečistot, vody a sněhu dovnitř. Určitě je pro nás výhodné volit boty s technologií Antistress, která tlumí otřesy při každém kroku, a tak na procházkách šetří naše klouby a páteř. Boty by neměly být příliš tuhé.

V poslední době je velmi oblíbená tak zvaná barefoot obuv, která se zaměřuje na pohodlí a přirozenou chůzi. Je navržena tak, aby poskytovala co nejvíce svobody pohybu a přirozený došlap pro nohy. Mívá obvykle hodně širokou špičku a tenkou podrážku, abychom mohli cítit povrch pod nohama a pohyby při došlapu. Přece jen by se ale neměla nosit celodenně a v nerovném terénu.