

100+1

Eliška Sovová
Beata Zapletalová
Hana Cyprianová

otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické



■ Chůze pro začátečníky
i pokročilé

■ Prevence mnoha
onemocnění

■ Slavné osobnosti
a chůze

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



*Poděkování všem nadšencům z klubu kardiaků
a Nordic Walking Clubu Olomouc.*

*Knihu autorky věnují svému „sportovnímu“ vzoru –
doc. MUDr. Pavlu Stejskalovi, CSc.*

Kniha vyšla díky laskavé podpoře firmy

— NADAČNÍ FOND —

Pro  **Hané**

**doc. MUDr. Eliška Sovová,
Bc. Beata Zapletalová, Mgr. Hana Cyprianová**

100+1 OTÁZEK A ODPOVĚDÍ O CHŮZI, NEJEN NORDICKÉ

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3366. publikaci

Odpovědná redaktorka Jana Jandovská K.
Sazba a zlom Milan Vokál
Fotografie a grafy archiv autorek, Milan Sova a internetové zdroje
Počet stran 88 + 4 strany barevné přílohy
Vydání 1., 2008

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2008
Cover Photo © fotobanka Allphoto images

ISBN 978-80-247-2280-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6476-4 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

/ Úvod	11
1. Komu je vlastně určena tato publikace?	11
2. Naše kniha je určena i pro významné osobnosti	11
/ Otázky k pohybovým aktivitám	13
3. Myslíte, že začít provozovat pravidelnou pohybovou aktivitu je časově náročné a pro začátečníka navíc nereálné?	13
4. Proč se mám vlastně pohybovat? Není v mém věku zbytečné nějaké cvičení?	13
5. Jak mohu zařadit pohyb do svého každodenního života, když trávím celé dny v práci?	14
6. Já mám pohybu dost, téměř denně pracuji na zahrádce...	15
7. Jaký druh pohybové aktivity si mám vybrat?	15
8. Lidé jsou stvořeni k chůzi... Je to vůbec pravda?	16
9. Jak vidí obyčejnou chůzi vrcholový sportovec Michal Broš (profesionální hokejista)?	17
10. Proč je chůze tak důležitá?	18
11. Chůze je vlastně velmi ekonomická...	18
12. Může se o chůzi hovořit jako o sportu?	18
13. A co psychická pohoda, zlepší se chůzí?	19
14. Jak popisuje psychickou pohodu při chůzi Zdeněk Svěrák?	19
15. Existuje nějaká vědní disciplína, která se chůzí zabývá?	19
16. Které faktory ovlivňují energetické nároky chůze?	20
17. Je důležité v jakém terénu chodím? Jaký terén pro chůzi je pro mě nejvhodnější?	20
18. Zdravotní rizika chůze	21
19. Co si mám představit pod pojmem optimální pohybová aktivita?	22

20.	Co je to vlastně prevence onemocnění a proč je pohybová aktivita tak významná?	22
21.	Jak pohybová aktivita působí na mé srdce a plíce?	23
22.	A co krevní tlak, lékař mi na snížení krevního tlaku doporučil pohyb...	23
23.	Jaké jsou tedy komplexní pozitivní vlivy pohybové aktivity?	23
24.	Jak používá chůzi proti stresu paní Dagmar Havlová?	24
25.	Profesor Černý, známý kardiochirurg, relaxuje také chůzí...	25
26.	Opravdu je chůze prevencí osteoporózy?	25
27.	A co prevence rakoviny?	26
28.	Co vidí pozitivního na pohybu senátor profesor Hálek?	26
29.	Jak intenzivně mám cvičit?	27
30.	Co je to tepová frekvence?	28
31.	Jak si tedy konkrétně vypočítám správnou tepovou frekvenci při cvičení?	28
32.	Existuje ještě jiná možnost stanovení správné tepové frekvence při cvičení?	30
33.	Jak pravidelně a jak dlouho mám cvičit?	30
34.	Je nějaká příprava před cvičením?	31
35.	Doporučujete potravní doplňky při tréninku?	31
36.	Které potravní doplňky jsou vhodné pro kardiaky?	32
37.	A co po cvičení. Co mám správně udělat?	32
38.	Kolik kroků mám ujit denně pro zdraví?	32
39.	Co je to bazální metabolismus?	33
40.	Můžu svůj bazální metabolismus nějak ovlivnit?	33
41.	Proč je bazální metabolismus tak důležitý?	34
42.	Jak se stanovuje energetická náročnost jednotlivých pohybových aktivit, například chůze?	34
43.	Existují nějaké tabulky pro stanovení energetické náročnosti zátěže?	35
44.	Kolik musím vydat energie, abych ztratil/a 1 kg tukové tkáně?	36
45.	Co je to aerobní pohybová aktivita?	36
46.	Nemám žádný vztah ke sportování, ve volném čase nejraději rybařím a hraji kulečnick. Jakou energii u těchto aktivit vydávám? Je to dostačující?	37
47.	Jak tedy rozumně snížit svou hmotnost? Nejíst a pohybovat se? . . .	38

48.	Existují nějaké přístroje pro zvýšení bezpečnosti pohybové aktivity?	39
49.	Jak si vybrat správný přístroj?	39
50.	Jak mám sporttester správně používat?	39
51.	Nemám žádný přístroj, jak jinak mohu kontrolovat rychlost chůze? Nejdu příliš pomalu nebo příliš rychle?	40
52.	Můžu si kroky nějak měřit?	41
53.	Který přístroj mi doporučujete?	41
54.	Mám si měřit po sportovní aktivitě i krevní tlak?	41
55.	Jaké základní vybavení potřebuji pro chůzi?	42
56.	A co boty – má cenu zde šetřit?	42
57.	Co říkáte na speciální prádlo, které odvádí pot?	42
58.	Kam mám jít pochodovat? Nejlepší by byl asi les nebo příroda... .	43
59.	Chodecká stezka, to doma nemáme... Můžete to nějak přiblížit? .	43
60.	Jak si vyberu ty své údaje?	44
61.	Na cedulích máte uvedený i chodecký test. Co je to? Mám to taky zkusit?	45
62.	A co mám pak dělat konkrétně?	45
63.	Jak naměřené hodnoty chodeckého testu dosadím do vzorců? Jak vypočítám index zdatnosti?	46
64.	A co další tabulky – co mi přinese program zvyšování zdatnosti? . .	47
65.	Je mi 82 let, jsem aktivní, bez pohybového a jiného omezení. Mohu používat také tyto tabulky?	47
66.	Mohu absolvovat tento chodecký test i v případě, že mám nadváhu, respektive i když jsem obézní?	47
67.	Může mě při testování doprovázet a zároveň se sama testovat i moje šestnáctiletá dcera?	47
68.	Viděla jsem v Rakousku chodit lidi s holemi, i když nebyl sníh... Co je to za blázný?	48
69.	Co si myslí o chůzi – a nejen nordické – profesor Jařab, bývalý rektor Univerzity Palackého v Olomouci?	49
70.	Proč je tedy severská chůze lepší než obyčejná bez holí?	50
71.	Je vhodná pro všechny?	50
72.	Jaké základní vybavení potřebujeme?	50
73.	Jak stanovíme správnou délku holí?	51
74.	Jsou lepší klasické hole nebo teleskopické?	53

75.	K čemu slouží speciální poutko?	53
76.	Konec hole je jiný než u hole na běžky, proč?	54
77.	Mám mít speciální boty? A co oblečení? Pro severskou chůzi je nějaké speciální?	55
78.	Jaká je správná technika chůze?	55
79.	A co pohyb do kopce?	56
80.	A co pohyb z kopce?	57
81.	Je před chůzí vhodný strečink?	57
82.	Může být tato chůze nebezpečná?	57
83.	Můžu provozovat tento sport i v zimě?	57
84.	Slyšel jsem, že je i trenažér na severskou chůzi...	58
85.	Trenažér lze zakoupit i pro domácí používání. Před rokem jsem prodělal infarkt myokardu, mohu chodit jako zdraví lidé?	58
86.	Léčím se, protože jsem měl srdeční selhání, nemůže mi pohyb uškodit?	59
87.	Mám srdeční vadu, nemám nějaké omezení?	59
88.	Mám kardiostimulátor, můžu také chodit?	60
89.	A co cukrovka, není pohyb v tomto případě nebezpečný?	60
90.	A co astma – doporučujete mi chůzi?	60
91.	Mám artrózu v kyčelních kloubech a v kolenech, mám tedy přestat chodit?	61
92.	Mám silné bolesti v oblasti bederní páteře, můžu chodit pro zdraví?	61
93.	Dobře, jsem babička, mám tři vnoučata, v rozmezí 3–9 let. Děti nerady chodí jen tak na procházku, a na turistickou túru se mnou už teprve ne. Jak na ně?	62
94.	Máte nějaké figle na mou lenost?	62
95.	Pořád jen pohybuji se, nejez... Nemáte něco příjemného, co mi můžete doporučit?	62
96.	No to jste mě potěšili, teď si už lépe představím, že si půjdu na skleničku vína přes park. Opravdu působí alkohol příznivě na mé cévy?	63
97.	Kdo mi nejlépe poradí, když chci začít s pohybovou aktivitou? . . .	64
98.	Můžete mi doporučit nějaké internetové stránky?	64
99.	Co je chůze pro autorky?	65

100. Existují v naší republice nějaké kluby, kde se něco dovím o severské chůzi?	67
101. A co říci závěrem??	68
/ Literatura	69
/ Příloha 1	73
/ Příloha 2	77
/ Zkratky	79

*„Chůze je nejlepší lék pro člověka.“
(Hippokrates)*

*„Tělesná cvičení mohou nahradit mnoho léků.
Ale žádný lék na světě nemůže nahradit tělesná cvičení.“
(Mosso)*

*„Když se člověk pohybuje, má srdce v každém údu, v každém svalu,
který se stahuje a tím vytlačuje ze sebe krev.“
(Carl Linné, chodec, lékař a biolog, r. 1733)*

*„Ještě donedávna byl pro mě pohyb každodenní součástí života a díky sportu
jsem po dobu patnácti let skloubila svého koníčka se zaměstnáním. V poslední
době oceňuji sport jako úžasný relaxační prostředek a neznám lepší ‚čištění hlavy‘
než za pomoci sportu v přírodě. Přesto, že se mi kolikrát do sportu nechce,
vždycky, když se vrátím, cítím se na jednu stranu příjemně unavená, ale na
druhou i uvolněná, zrelaxovaná a psychicky v pohodě. O formování postavy,
k čemuž sport určitě napomáhá, snad není třeba ani nic dodávat.
A když už je člověk limitován pobytem ve městě, snažím se maximálně využít ten
nejpřirozenější pohyb, a to je chůze. Je to to nejméně, co můžeme pro sebe udělat
a přitom to vůbec nebolí...“
(Kateřina Neumannová, olympijská vítězka v běhu na lyžích)*

/ Úvod

1. Komu je vlastně určena tato publikace?

Trávíte většinu času vsedě či vleže?

Je vaše tělesná kondice špatná?

Máte tělesnou nadváhu?

Pak jste na nejlepší cestě k nějaké chorobě. Nejvíce vás ohrožují tato onemocnění:

- ▶ onemocnění srdce a cév, která mohou vyústit v infarkt myokardu nebo mozkovou mrtvici (umírá na ně více než 50 % obyvatelstva ČR),
- ▶ onemocnění kostí, kloubů a hybného aparátu (omezení pohyblivosti),
- ▶ rakovina (např. prsu, plic, střev).

2. Naše kniha je určena i pro významné osobnosti, jako je například pan Ladislav Špaček, expert na vybrané chování, který nám na dotaz na svou pohybovou aktivitu napsal...

Vážená paní docentko,

děkuji za nabídku přispět do Vaší nové knihy o chůzi, ale s lítostí se musím této příležitosti zříct. Mám toho tolik, že nemohu najít už další časovou mezeru na příspěvek do knihy. Denně toho píšu tolik, že sedím do dvou v noci, nevím, co dřív. Přednáším,

cestuji, mám desítky povinností během dne, můj program je beznadějně plný. A navíc, abych byl upřímný – vůbec nechodím. Sedím u počítače nebo v autě nebo stojím v tramvaji (tam si nesesdám, protože na první zastávce přistoupí nějaká žena a stejně musím vyskočit a být příkladem...). Jedu-li na chalupu v Českém ráji, pustím si počítač a prosedím celý víkend u něj, ven nejdu, najdu si důvod, abych nemusel. Večery prosedím v restauracích nebo „ve společnosti“, kouřím, vypiju neuvěřitelné množství červeného vína denně ... sem prostě odstrašující případ pro Vaše ušlechtilé úsilí.

Moc se omlouvám, nemohu do toho jít, je mi líto.

*Přeji Vaší nové knize stejný úspěch jako předchozím a srdečně Vás zdravím.
A omlouvám se za svoji upřímnost.*

Srdečně

Ladislav Špaček

/ Otázky k pohybovým aktivitám

3. Myslíte, že začít provozovat pravidelnou pohybovou aktivitu je časově náročné a pro začátečníka navíc nereálné?

Mýlíte se! Právě pro vás je určena tato publikace. Zařadte chůzi do svého běžného života, do denního režimu, omezte jízdu autem do nebo z práce, vyhněte se výtahu, chodte pěšky! **„JDĚTE“ si pro své zdraví, kondici, dobrou náladu!**

Chůze prodlužuje délku života (kdo chodí, žije déle).

4. Proč se mám vlastně pohybovat? Není v mém věku zbytečné nějaké cvičení?

Fungování lidského těla je spojeno s neustálým pohybem. **Pohyb je život, život je pohyb.**

Pohybová aktivita a sport jsou jak prevencí řady chorob, tak současně i prostředkem pro odstraňování psychické únavy a tedy určitou formou tělesné i duševní rekreace.

Lidé věnující se pohybovým aktivitám jsou aktivnější v pracovním procesu i ve sféře sociální, dobře zvládají stres, zastávají vedoucí funkce.

V každodenním životě je třeba zachovat si určitou úroveň tělesné zdatnosti. Pro zvládnutí chůze do schodů, když přestane fungovat výtah, když stěhujete nábytek, pro pomoc a záchranu někoho, kdo se dostane do nebezpečné situace, pro záchranu sebe i ostatních při eventuálních přírodních katastrofách apod.

Ale i pro obyčejné činnosti jako je například sedání a vstávání, zvedání předmětů potřebujeme zdatné svaly.

Je třeba stále si uvědomovat, že pravidelná pohybová aktivita není jen „nějaké“ sportování, ale že se jedná o nesmírně účinný prostředek jak předcházet i léčit řadu špatných návyků, zdravotních poruch a nemocí. Žádný jiný prostředek nemá na zdraví a kvalitu života takový vliv jako pohybová aktivita a výživa.

Pravidelné cvičení zvyšuje pevnost a pružnost kloubních vazů, úponových svalových šlach, ohebnost kloubů, svalovou sílu, vytrvalost a klidové napětí svalu. Trénovaný člověk využívá při tělesné práci lépe svých tukových zásob a šetří zásoby cukru, jichž má lidský organismus relativní nedostatek.

Pravidelná pohybová aktivita zvyšuje produktivitu práce, pracovní kapacitu člověka, snižuje pracovní neschopnost, náklady na léčení, atd.

5. Jak mohu zařadit pohyb do svého každodenního života, když trávím celé dny v práci?

Velmi vhodná je chůze místo jízdy autem. Zkuste si minimálně třikrát týdně přivstat a jít do práce pěšky, nejen, že získáte energii na celý pracovní den, ale zároveň uspořádáte myšlenky. I chůze po schodech, místo jízdy výtahem, spaluje kalorie a posiluje svaly dolních končetin. K delší procházce ve svižném tempu se člověk těžko donutí, ale co takhle překonat svou lenost a o víkendu si alespoň jeden den přivstat a dojít (zaběhnout) partnerce/partnerovi pro čerstvé rohlíky k snídani? Váš protějšek jistě rovněž nepohrdne, vyzvete-li jej/ji k delší procházce. Vhodným každodenním pohybem je také jízda na kole (nechce se vám pěšky – jeďte na kole) nebo rotopedu (ideálně u televizních zpráv – jsou denně, pravidelně ve stejnou dobu a trvají 30 min.). Těm z vás, kteří po příchodu ze zaměstnání večer už opravdu nejsou schopni, doporučujeme i v tomto případě si přivstat a trénovat na rotopedu u ranních zpráv.

Zamyslete se nad svým denním rytmem, překonejte svou lenost, postupně zařadte přirozenou pravidelnou pohybovou aktivitu do denního režimu. Od-

měnou vám bude dobrá nálada a dostatek sil pro zvládnutí pracovního zatížení a pevné zdraví.

6. Já mám pohybu dost, téměř denně pracuji na zahrádce...

Mnoho lidí je skálopevně přesvědčeno, že pro své zdraví udělají dost o víkendu, když okopou zahrádku a věnují se údržbě chaty či domku. To je však omyl. Tato práce má velkou účast statické svalové námahy ve vynucené poloze: bolí z ní tělo, ale oběhu moc nepomůže. Ochranu může zaručit pouze pravidelná vytrvalostní námaha alespoň třikrát týdně se zatěžováním velkých svalových skupin. Ideální je chůze, jízda na kole, plavání, jogging, běh.

7. Jaký druh pohybové aktivity si mám vybrat?

Nejdeálnější je pohybová **aktivita cyklického charakteru** jako je chůze, běh, nordic walking, jízda na kole, plavání, atd. Tento druh pohybové aktivity nám nejlépe umožní vykonávat cvičení ve správné intenzitě po správnou dobu! Rozhodně platí, že osoby, které nejsou a nikdy nepatřily mezi pravidelné aktivní vyhledavače pohybových aktivit a tělesných cvičení, musí začít po poradě se svým lékařem a odborníkem na pohyb.

Chůze, na rozdíl od běhu (joggingu), nepřináší tolik svalových komplikací a proti cyklistice je bezpečnější – nehrozí silniční nehody. Na rozdíl od plavání není pacient závislý na bazénu a pevné době cvičení. Při dostatečné rychlosti – asi 5 km za hodinu pro ženy a 6–7 km za hodinu pro muže a dostatečně častém a dlouhém provozování (alespoň 30 min. 7× týdně) je zároveň již i významným příspěvkem ke zvýšení energetického výdeje. Výdej lze dále zvýšit chůzí do kopce nebo použitím speciálních holí pro chůzi severskou (nordic walking).

8. Lidé jsou stvořeni k chůzi... Je to vůbec pravda?

Od dob, kdy jsme se oddělili od zbytku lidoopů, prodělala lidská kostra radikální změnu. Původní tělesná stavba přizpůsobená k lezení se přetvořila v konstituci vhodnou k stání, chůzi a běhu.

Vzpřímené držení těla je jedním z nejcharakterističtějších znaků člověka jako biologického druhu. Schopnost chodit po dvou nás odlišuje nejenom od jiných lidoopů, ale představuje i hlavní rozdíl mezi námi a zbytkem savců (viz obr. 1).

První krůčky dítěte jsou rodinnou událostí a začátkem cesty dítěte k jeho nezávislosti. **Chůze je nezávislost...**



Obr. 1 Důkaz dvounohé chůze (bláto, tropické slunce, sopečný popel, před 3 700 000 lety – Olduvajská proláklina v Keni)

9. Jak vidí obyčejnou chůzi vrcholový sportovec Michal Broš (profesionální hokejista)?

Z pohledu profesionálního sportovce Michala Broše je chůze základní lidská samozřejmost, o které nijak hluboce nepřemýšlel do doby, než přišly první sportovní úrazy dolních končetin a chůze se stala v lepším případě obtížnou, v horším případě dočasně nemožnou. Taky si uvědomuju, že je hromada lidí, pro které díky smolnému okamžiku není chůze tak samozřejmou, ale stává se jejich životní nadějí, popřípadě nedosažitelnou metou...

Z pohledu dvojnásobného otce Michala Broše je chůze jeden z nejzásadnějších okamžiků v začátku života jeho dětí, rodiče spoustu měsíců přemýšlejí, kdy to asi přijde, jestli syn bude stejně líný jako byl táta a pustí se nábytku až v patnácti měsících věku, nebo říkají – ta holka je šikovná, ta bude běhat v půl roce! U nás byla kamera v pohotovosti, abychom nepropásli tu událost a taky se nám to podařilo, jenže děti to jako něco zvláštního neberou, jakmile zjistí know-how, tak se tváří, jako by to dělaly odjakživa a zlepšují se den ode dne, naproti tomu rodiče potom zjišťují, že možná bylo lepší, když jim batolata ležela v postýlce a nebylo třeba být tolik ve střehu...

Chůze pro mě byla odmalička základní způsob dopravy, chodil jsem do školy, s postupem času čím dál častěji i za ní, na tréninky, chodil jsem za kamarádama, později i za kamarádkama a tak nějak samozřejmě jako správný Čech jsem začal chodit taky na pivo. Tady bych chtěl poznamenat, že s přibývajícím věkem je chození na pivo s kamarády jedinou ze zmíněných chůzí, kterou provozuji i nadále, protože do školy nechodím od okamžiku, co jsem si mezi vzděláním a sportem zvolil to druhé, tréninky mi přijdou rok od roku náročnější, takže na ně jezdím autem a pečlivě vybírám parkovací místo, aby bylo co nejbližší a já nemusel tolik chodit, no a za kamarádkama mě nepustí manželka...

Nakonec mě napadá, že mám rád předvečery nějakých důležitých událostí, v mém případě většinou zápasů, kdy chodím na půl hodinky jen tak sám na procházku na čerstvý vzduch, v uších třeba Tři Sestry a v klidu si přemýšlím, jak by bylo super, kdyby to zítra vyšlo a jdu a jdu...

A ještě se musím přiznat, že jsem dlouholetý odpůrce chůze jako olympijské disciplíny. Nechci se nikoho dotknout, dokážu si představit tu dřinu v tréninku