

## PRO NÁS DŮCHODCE: 1. chůze, 2. vajíčka, 3. káva

<http://www.alternativnimagazin.cz/leciva-chuze-zdravy-pohyb-ktery-doslova-zmeni-vas-zivot/>

### ❗...Léčivá chůze: Zdravý pohyb, který doslova změní váš život

AUTOR ALTERNATIVNIMAGAZIN.CZ · PUBLIKOVÁNO 24.8.2018

Chůze je ten nejzákladnější pohyb, jaký lidé dělají. Pokud nemá někdo nějaká tělesná postižení, bereme ho jako něco zcela přirozeného.



**Chůze je ten nejzákladnější pohyb, jaký lidé dělají. Pokud nemá někdo nějaká tělesná postižení, bereme ho jako něco zcela přirozeného.**

Jedna francouzská studie došla k závěru, že přínosům chůze bychom měli věnovat mnohem větší pozornost, než to zatím děláme. Platí to hlavně s přibývajícím věkem.

### Zdravotní přínosy chůze

Přínos chůze u lidí ve věku nad 65 let je přímo neskutečný.

Během 12 leté studie o vlivu chůze na tuto věkovou kategorii lidí se zjistilo, že pouze 15 minut chůze snížilo úmrtnost až o 22 %!

Uvedený efekt byl ještě výraznější s přibývajícími minutami.

Jak uvádí Dr. David Hupin, lékař z Oddělení klinické a pohybové fyziologie z Univerzitní nemocnice v Etienne ve Francii, který se na uvedené studii podílel:

„Věk není žádná výmluva pro necvičení. Je dokázáno, že pravidelná fyzická aktivita má na zdraví mnohem lepší vliv než medicínské terapie.

Avšak jen méně než polovina starších lidí mívá doporučených 150 minut středně namáhavé nebo 75 minut náročnější fyzické aktivity každý týden.“

Uvedené zjištění by nemělo být žádným překvapením. Jelikož chůze je nejzákladnějším pohybem pro člověka, její efekt na různá onemocnění byl důkladně prozkoumán.

## Proč lidé ignorují chůzi

Chůzi většina lidí nepovažuje za takzvané aerobní cvičení, a proto její přínosy ignorují.

Definice „aerobního cvičení“ je, že takové cvičení musí stimulovat srdce a plíce k tomu, aby společně napumpovali do těla extra kyslík pro svaly.

Skutečnost je však taková, že k tomuto dochází dokonce i při pomalé chůzi. Samozřejmě, čím rychleji kráčíte, tím je uvedený efekt větší.

Zvýšená kardiovaskulární aktivita znamená, že živiny jdou tam, kam musí, aby tělo dokázalo zvládnout uvedené cvičení. Energie se tak vydává, namísto jejího uskladňování. To posiluje vaše orgány, svaly i kosti.

Naše těla se totiž vyvinula pro pohyb, ne pro sezení či ležení.

Je bez pochyb, že sedavý způsob života, který nezahrnuje adekvátní množství pohybu, vede k nemocem. Nízké hladiny fyzické aktivity způsobují takzvaný „syndrom úmrtí ze sezení“

Zřejmě jste o takovém syndromu ještě neslyšeli, ale jedná se o reálnou věc, která se považuje za velkou zdravotnickou tíži způsobující každoročně u mnoha lidí vznik vícenásobných chronických onemocnění a dokonce úmrtí.

Jak říká staré přísloví: „Orgán, který se nepoužívá, zakrňuje“. To platí nejen o svalch, ale o každém subjektu, včetně kostí, srdce či plic. A pohyb je život.

## Další studie o tom, jak chůze ovlivňuje organismus:

Studie z roku 2016 zjistila, že zvýšení množství chůze u dětí s obezitou na 45 minut denně, 5 dní v týdnu, dokázalo zvýšit kapacitu jejich plic již za 6 týdnů.

Navíc intervalový trénink není jen pro vysoce intenzivní aerobní cvičení.

Střídání rychlé a pomalé chůze zvyšuje vaši kondiční úroveň lépe, než chůze o konstantní rychlosti.

Zvláště přínosné jsou procházky venku v přírodě, a to hlavně pro duševní pohodu a zdraví. Prostředí venku bez rušivých vlivů mobilů a počítačů zlepšuje náladu, snižuje stres a snižuje pocity deprese.

Navíc sluneční světlo stimuluje v pokožce tvorbu vitamínu D, jehož nedostatek se v dnešním rozvinutém světě považuje přímo za epidemii.

Pokud nemáte možnost jít ven, i chození uvnitř dokáže poskytnout tělu mnohé přínosy.

Studie provedená Stanfordovou univerzitou zjistila, že chůze na běžícím pásu uvnitř měla téměř stejný vliv na tělo, jako chůze venku (samozřejmě bez extra bonusu v podobě vitamínu D).

Proto, ať už venku nebo v uvnitř, chůze výrazně vítězí nad vysedáváním - co se týče zlepšení mentálního zdraví.

## Procházka v parku jako prevence a lék:

Pokud nás něco bolí, instinktivně se toho nechceme dotýkat. Paradoxem však je, že pravidelná chůze zlepšuje mobilitu a snižuje riziko úrazů.

Každé cvičení, při kterém jde o překonávání váhy a gravitace posiluje kosti a pojivové tkáně (vazy, šlachy, chrupavky a klouby), ve kterých se zvyšuje prokrvení a zásobování živinami.

Asociace pro artritidu z těchto důvodů vřele doporučuje chůzi jako terapii při bolestech kloubů. Jak uvádí:

„Když nechodíte, klouby jsou ochuzeny o životně důležité živiny, což může přispívat k dalšímu zhoršování jejich stavu a degeneraci“.

Americká asociace srdečních onemocnění uvádí, že obyčejná chůze snižuje riziko vysokého krevního tlaku, hromadění cholesterolu v cévách, infarktu a mozkové mrtvice.

Proto doporučuje mít zdravý pohyb alespoň 30 minut každý den, celkem 150 minut týdně (počítá i se dny odpočinku) mírné aktivity nebo 75 minut intenzivnější aktivity.

Chůze přitom vůbec nemusí být provedena v jednom kuse, může se rozložit. 15 minutová procházka je stejně dobrá jako 30 minutová. Začněte pomalu a postupně přidávejte.

### **To není všechno. Další přínosy chůze:**

Zdravotní přínosy chůze zdaleka nekončí výše vyjmenovanými.

Míváte problémy se spánkem? Projděte se.

Sdružení pro spánek vyhodnotilo jednu studii, z níž vyplynulo následující:

„Středně intenzivní aerobní cvičení, jakým je například chůze, snížila čas potřebný na usnutí a zvýšila délku spánku u lidí s nespavostí v den provedení, ve srovnání se dnem bez fyzické aktivity“.

To je vskutku působivý výsledek pro jednu procházku, co říkáte?

### **Závěr:**

Na závěr zmiňme ještě jednu meta-analýzu ze 7 zemí, která trvala 11 let.

Zjistila, že pravidelná chůze snížila výskyt kardiovaskulárních příhod (infarktů a mrtvice) o 31 % a úmrtnost na ně o 32 %.

Chůze pár kilometrů denně rychlostí jen 3 až 4 km/h vás ochrání před mnoha vážnými onemocněními.

Ne každý z nás může cvičit hodiny v tělocvičně nebo běhat po schodech. Téměř každý z nás však může chodit.

Všechny přínosy uvedené v tomto článku skutečně stojí za to, abyste každý den trochu procházeli.

Jediné, co k tomu potřebujete, je **pár kvalitních bot a 15 minut denně.**

Tak co říkáte, půjde to?

Návazně další 2 dokumenty.