

Vybudovat návyk není snadné, účastníkům výzvy 10 000 kroků se to ale daří

Praha, 8. května 2024 – Snad každý z nás má zkušenosti s nějakým předsevzetím, ať už se týkalo pravidelného cvičení, čtení knih, zdravější životosprávy nebo hubnutí. Bezmála 16 tisíc účastníků Výzvy 10 000 kroků se v dubnu snažilo zařadit chůzi do svého každodenního života. Pokoušeli se o to pomocí své osobní výzvy, tu splnilo téměř 38 % z nich. Během 30 dubnových dní společně nachodili více než 4,1 milionu kilometrů a dokázali si tak, že má chůze stále ještě smysl.

Do dubnové výzvy se zapojilo celkem 15 949 aktivních účastníků. Hlavní myšlenkou výzvy nebylo přitom jen soutěžit mezi sebou, ale pokusit se překonat své osobní hranice. O to se účastníci snažili prostřednictvím vlastní osobní výzvy – předsevzetí, kolik kilometrů se pokusí každý den ujít. Denní cíle jsou odstupňované podle individuálních možností, a mohou být od jednoho až do třiceti kilometrů.

„Výzva je hlavně o nás samých. Důležitá je osobní výzva, moje cíle, moje zdraví. To, jak sám sebe posunu. Soutěž jednotlivců už je jen takové koření, aby to těm soutěživým víc šmakovalo,“ přibližuje myšlenky projektu jeho koordinátor **Ondřej Běnek**. Výzva 10 000 kroků poskytuje lidem příležitost začít se více hýbat a dělat to v bezpečném a motivačním prostředí svého týmu s osobní výzvou v zádech.

Svoji osobní výzvu splnilo celkem 37,75 % účastníků. Ať už jejich cíle a možnosti byly jakékoli, změna dlouhodobých zvyklostí se pro řadu z nich stala tou největší výhrou. *„Chození venku se pro mě stalo denním návykem. Prakticky se dá říct, že mám výzvu už tři roky, 365 dnů v roce. Myslím, že o to ve výzvě jde, ne jeden měsíc šlapat jako divá a pak zbytek roku nic nedělat,“* říká **Milana Smetanová**, jedna z účastnic výzvy. I když tentokrát nastavenou laťku v podobě osobní výzvy kvůli nemoci nesplnila, dlouhodobě dokázala změnit přístup k pohybu a denní dopravě. Vytvoření pozitivního návyku podle jejích slov trvalo zhruba měsíc, tedy přesně dobu, po kterou výzva probíhala. Rozhovor s Milanou Smetanovou najdete na oficiálním webu www.desettisickroku.cz v sekci „Blog“.

Cílem výzvy je navrácení chůze do běžného života. Projekt se snaží pomoci lidem změnit jejich zvyklosti, více chodit a zlepšit tak nejen zdraví, ale i své okolí. Ať už si chceme vytvořit jakýkoliv návyk, je přitom důležité, abychom ho skutečně chtěli dosáhnout.

„Předsevzetí obecně mnohem líp fungují, když vychází z našich priorit,“ popisuje psycholožka **Zuzana Ježková**. Bez jakékoli podpory podle jejích zkušeností 70 % předsevzetí skončí neúspěchem do 4 týdnů, a 90 % do 8 týdnů. *„Určitě bych do toho nešla s tím, že si dám rovnou třeba cíl 10 000 kroků, pokud teď nechodím. Začala bych menším cílem a postupně si přidávala,“* říká odbornice, která vypracovala vlastní motivační systém založený na moderních výzkumech o neurologii a fungování lidského mozku.





„Je super, pokud si k tomu můžu najít parťáka, ať už virtuálního, nebo reálného. Podpora druhých a propojení předsevzetí s prioritami významně zvyšují šanci na úspěch,“ vyjmenovává další klíčové podmínky psycholožka, která si za své poslání dala nejen popularizovat nejnovější poznatky z oblasti neurovědy, ale hlavně nabízet lidem, jak využít zákony fungování mozku v běžném životě. Detailní rozhovor najdete už dnes na webu www.desettisickroku.cz v sekci „Blog“.

Měsíční Výzva 10 000 kroků se pořádá každý rok vždy v dubnu a říjnu. Zapojit se do ní může zdarma každý, ale především se obrací na ty, kterým pravidelný pohyb chybí nejvíce – osoby s nadváhou a seniory, pro něž je chůze často jediným zdravým způsobem pohybu. Proto jsou tyto účastníci také zvýhodňováni při hodnocení.

K větší motivaci účastníkům pomáhá, že soutěží v týmech – klasických, partnerských, třídních, firemních a třígeneračních. Letos na jaře soutěžilo proti sobě 1480 týmů, z toho 34 firemních.

Nejvíce účastníků poslala do výzvy Generali Česká pojišťovna, pod jejíž záštitou chodilo téměř tisíc účastníků. Velká část z nich svůj život přizpůsobila výzvě a zařadila chůzi do všedního dne. „Chůze je zdravá a dostupná pohybová aktivita. Mnoho zaměstnanců chodilo brzy ráno před prací, po práci a některé týmy si braly i dovolenou,“ popisuje nasazení zaměstnanců koordinátorka výzvy v Generali Česká pojišťovna **Radka Hamplová**.

Další příležitost zapojit se do výzvy budou mít zájemci v říjnu letošního roku. Nemá však smysl tak dlouho odkládat příklon ke zdravému životnímu stylu. Teplé letní měsíce jsou určitě skvělou příležitostí a motivací vyrazit ven a udělat něco pro své zdraví. Více o možnostech zapojení najdou na webu výzvy www.desettisickroku.cz.



Podrobné informace o Výzvě 10 000 kroků



10000 KROKŮ

Celorepubliková výzva snaží se o znovunavrácení chůze do života jako běžného způsobu dopravy na krátké vzdálenosti. Do akce se zapojilo více než 70 měst a obcí a 16 000 aktivních účastníků. Speciálně upravené bodování umožňuje účastníkům s vyšším věkem a hmotností vyrovnat se ostatním. Chůze se tak stává nejen nástrojem ke zlepšení zdraví společnosti, ale také k posílení zájmu o veřejný prostor v místě, ve kterém účastníci žijí. Akce probíhá dvakrát ročně v dubnu a říjnu.

Výzvu pořádá Partnerství pro městskou mobilitu ve spolupráci s městy. Více informací najdete na www.desettisickroku.cz.

Generální partner


 MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Hlavní mediální partner



KONTAKT PRO MÉDIA

- Jitka Vrtalová, tel.: 603 432 172, e-mail: jitka@dobramesta.cz

FOTOGALERIE – ke stažení na https://bit.ly/10KK_vystupy_duben24

- **01.jpg** Cílem akce je začlenit pravidelnou chůzi do našich všedních dnů. Foto: Martina Mončeková


 Partnerství pro městskou mobilitu
 Chomoutov 388, 783 35 Olomouc – Chomoutov
 Mobil: +420 602 503 617, E-mail: info@dobramesta.cz / IČ: 01911996

www.dobramesta.cz