

Chůze funguje téměř jako všelék. Vykročte vstříc lepším zítřkům

1. října startuje podzimní měsíční Výzva 10 000 kroků, jejímž cílem je vrátit chůzi do našich životů. Největší chodecká výzva u nás je příležitostí, jak s časem nakládat efektivně – při chůzi si nejen odpočínáte, ale také podpoříte své zdraví a veřejný prostor. Na jaře se do Výzvy zapojilo téměř 16 tisíc aktivních účastníků a více než 70 měst z celé republiky. Zájemci o účast se mohou registrovat i po začátku Výzvy a vyzkoušet si přínosy chůze na vlastní kůži.

Pohyb je nezbytnou součástí zdravého životního stylu – má velké dopady na naše fyzické i psychické zdraví, ale i na prostor okolo nás. „*Při chůzi efektivně využíváte svůj čas. Přesouváte se, ale zároveň i relaxujete a jdete vstříc dobrému zdraví i lepšímu veřejnému prostoru. V tom je kouzlo chůze, funguje téměř jako všelék, který vám pomůže hned v několika směrech najednou,*“ popisuje důležitost chůze manažerka Výzvy **Sylva Machová**.

Cílem Výzvy 10 000 kroků je povzbudit k pohybu, ale také zlepšit prostředí v našich městech a obcích, aby byla přívětivější a bezpečnější. Výzva začíná 1. října. Zapojit se mohou lidé nejen z České republiky, ale taky ze Slovenska. Účastnit se mohou jednotlivci, ale i týmy, města, firmy nebo školy.

Výzva se koná dvakrát ročně, v říjnu a dubnu. První kolo výzvy probíhalo během pandemie Covid-19. Jeho cílem bylo podpořit rizikové skupiny, což se doteď projevuje ve speciálně upraveném bodování. To je nastavené tak, aby se lidé s vyšším věkem a BMI vyrovnali ostatním. „*Podzimní čas je ideální pro splnění výzvy 10 000 kroků. Můžete vyjít do přírody, na výlety s rodinou nebo s kamarády, a ještě udělat něco pro své zdraví. Vždyť pohyb na čerstvém vzduchu bude pozitivně působit nejen na Váš pohybový aparát, ale také na kardiovaskulární systém a duševní zdraví,*“ podotýká lékař Českého atletického svazu a ambasador Výzvy 10 000 kroků **MUDr. Michael Lujc**.

Pro naše zdraví není důležitá ani tak nachozená vzdálenost, ale hlavně pravidelnost. K ní účastníkům napomáhá osobní výzva – účastníci si nastaví svůj vlastní cíl, kolik kroků se budou snažit každý den výzvy ujít. Výzva 10 000 kroků usiluje o navrácení pohybu do běžného dne. K tomu napomáhá i osobní výzva, neboť vytvoření návyku trvá stejně jako výzva jeden měsíc.

„*Výzva je motivací i do dalších dnů, protože zjistíte, že je vám fajn. Předtím jsem jezdil všude autem a chodil jsem minimálně. Výzva vás přinutí se rozhýbat a pak už to je tak trochu zvyk,*“ přibližuje účastník výzvy **Pavel Klásek**, který celoživotně bojuje s nadváhou. Během výzvy se vždy cítí fyzicky silnější a shodí několik kilogramů. „*Chůze v přírodě má samozřejmě skvělý vliv taky na psychiku, náladu a odolnost,*“ dodává pan Klásek.



I když může být někdy těžké se překonat a jít na procházku, když jsme unavení, stojí za to sebrat zbytky sil a vydat se ven. Našemu psychickému zdraví pomůže běh, rychlá, ale i pomalá chůze. „Pomalá chůze nám umožňuje vnímat krajinu okolo sebe. Když malinko přidáme, jdeme naproti třídění myšlenek v naší hlavě a běh už nám i díky hormonům přináší radost. Pokud nám nejsou cizí úzkosti a deprese, zejména ty sezónní, dokáže nás pravidelná svižnější chůze s kulisou přírody podržet, abychom zimu zvládli bez velkých propadů,“ říká terapeutka **Alena Wehle**.

Kromě dopadů na nás samotné má chůze ale i pozitivní vliv na prostor kolem nás. S větším počtem chodců je v obci méně aut, což je nejen ohleduplné vůči životnímu prostředí, ale také život na takovém místě je příjemnější, a to nejen pro chodce. „Při chůzi po městě poznáte krásy a zákoutí, která z auta nikdy nebudete vnímat. Je třeba jít vzorem, aby občané viděli, že výzva není jen nějaké prázdné gesto,“ myslí si místostarosta Pelhřimova **Zdeněk Jaroš**, jehož město se stejně jako on sám výzvy účastní.

„Veřejný prostor je nádoba omezeného obsahu a je jen naší volbou, jaký způsob jejího využití upřednostníme. Kdo má auto, přemýšlí, kde ho zaparkovat. Ale není to ten stejný člověk, který se i rád projde? Nepotřebuje raději lavičku, zeleň nebo bezpečný chodník? O chůzi můžeme mluvit hodiny, ale i tento druh dopravy potřebuje svůj prostor,“ uzavírá **Jaroslav Martinek**, jednatel organizace Partnerství pro městskou mobilitu, která Výzvu 10 000 kroků pořádá.



TISKOVÁ ZPRÁVA

Podrobné informace o Výzvě 10 000 kroků



Celorepubliková výzva snažící 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 českými a slovenskými městy. Více informací najdete na www.desettisickroku.cz.

Generální partner



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Hlavní mediální partner



KONTAKT PRO MÉDIA

- **Petra Běnková**, media relations, copywriting - tel.: 605 999 330, e-mail: petrab@desettisickroku.cz, media@desettisickroku.cz
- **Denisa Rosová**, sales - tel.: 777 069 419, e-mail: denisa@dobramesta.cz, media@desettisickroku.cz

FOTOGALERIE

- <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/19pHiRHO1531Dksf4I7J9oBcMYK1-0GIF>
- Foto: Martina Mončková