

Říjen patří chůzi

Praha, 3. října 2022 – Chodit více – lhostejno zda pět nebo deset tisíc kroků za den. Tento cíl si dalo deset tisíc lidí, kteří se zapojili do podzimní výzvy s názvem 10 000 kroků. Akce pomůže nejen zlepšit zdraví jednotlivých účastníků, ale také veřejný prostor ve více než 50 zapojených městech. Mezi osobnostmi, které akci podpořily, jsou například Miloš Škorpil nebo Lukáš Pavlásek. Všechny podrobnosti jsou na www.desettisickroku.cz.

V sobotu 1. října začala podzimní výzva 10 000 kroků, do které se přihlásilo přes deset tisíc účastníků z celé republiky a další stále mají šanci.

Denní dávka doporučeného množství nachozených kilometrů se liší podle věku, fyzických možností a zdravotního stavu, ale i dosavadního životního stylu. Ve výzvě 10 000 kroků mezi sebou soutěží jednotlivci, týmy i města. Novinkou je také zapojení firemních a školních týmů. Zapojené firmy se tak prezentují jako odpovědní zaměstnavatelé a posilují odolnost svých zaměstnanců, čímž snižují počet nemocenských. V případě školních týmů se zase budují zdravé pohybové návyky, které vydrží.

“Při chůzi posilujete srdce, spalujete přebytečné kalorie a neničíte si klouby, což se může stát třeba při běhu, hlavně pokud máte nadváhu,” vypočítává prof. MUDr. Roman Havlík, Ph.D., ředitel Fakultní nemocnice Olomouc a jeden z ambasadorů výzvy. Pravidelná chůze navíc podle jeho slov představuje účinnou ochranu před takzvanými “nemocemi životního stylu”, kam patří mimo jiné diabetes 2. typu, rakovina tlustého střeva, ale třeba i sezónní deprese. *“Při chůzi se vyplavují stresové hormony a za odměnu se pak ten, kdo upřednostní hodinovou procházku před televizí nebo počítačem, bude cítit svěží a nabitý energií. To platí dvojnásob při chůzi v přírodě, která působí na naše smysly a vnitřní harmonii, čímž se kýžený efekt ještě zvyšuje,”* dodává Roman Havlík.

Pokud vlastní nohy použijeme ke každodenní cestě do práce nebo do školy, ušetříme nejen peněženku, ale i energetické zdroje, čímž pomáháme mírnit důsledky energetické krize. Pravidelný pohyb navíc zvyšuje imunitu a učí tělo, jak se vyrovnat lépe s chladným počasím. Jak ukázaly předchozí ročníky, chodit se dá v každém věku. Nejstaršímu účastníkovi výzvy bylo na jaře úctyhodných 96 let.

Výzva 10 000 kroků má za cíl nejen rozvíjet českou společnost, ale pomoci také České republice vytvářet takzvaná „města krátkých vzdáleností“. Lidé, kteří jsou zvyklí se pravidelně hýbat, se podle průzkumů více zajímají o život ve své obci nebo městě, k jehož probuzení chtějí přispět. K letošní podzimní výzvě se připojilo 50 obcí, které si uvědomují, že chůze posílí nejen jejich občany, ale pomůže i jim. Místa, která se takto podařila již přetvořit, byla vyhlášena na začátku roku v rámci prestižní soutěže Ceny Víta Brandy a během výzvy je možné vítězné realizace sledovat na [Instagramovém profilu 10 000 kroků](#).

„Na výzvě se mi líbí, že je úplně pro každého, nepotřebujete drahé sportovní vybavení, nejste ničím limitováni, jen sami sebou. Je to prostě jen o tom se sebrat a jít – kdykoliv, kamkoliv, s kýmkoliv,” uzavírá Petra Holanová, účastnice všech dosud proběhlých výzev.

Pořadatelem výzvy je Partnerství pro městskou mobilitu, z.s., nezisková organizace, která pomáhá lidem vytvářet dobrá města – více na www.dobramesta.cz

PŘÍLOHA: Pravidla a průběh výzvy

Zúčastnit se může kdokoliv, a to už od věku šesti let. Název výzvy, která probíhá dvakrát ročně, sice odkazuje k magickému číslu deset tisíc, ale ve skutečnosti tento počet nehraje nikterak významnou roli. Každý z nás jsme unikátní a snahou by mělo být navrátit pravidelnou chůzi do našeho života tak, aby to pro nás bylo zdravé a radostné. Pro někoho výzva znamená ujít denně jednotky kilometrů, pro někoho desítky, přesto pravidelnost je důležitější než nepravidelné velké výkony. Každý si na začátku měsíce stanovuje svou osobní výzvu, se kterou během měsíce pracuje. Přiřadit se můžete k symbolickým obrázkům zvířátek, jejichž design pro účastníky vytvořila designová firma UAX.

Za každý kilometr účastník dostane body, které se liší podle jeho věku a BMI indexu. Cílem je motivovat účastníky vyššího věku a váhy tím, že budou své výkony moci lépe srovnávat s ostatními.

„Je příhodné, že říjnová výzva začíná právě mezinárodním dnem seniorů,“ zmiňuje Sylva Machová, manažerka projektu, a dodává, že právě motivace seniorů k pohybu byla jedna z původních myšlenek, které stály u zrodu projektu na začátku minulého roku. Je proto vítané, když se do projektu zapojí i starší lidé.

Jak už bylo zmíněno, bodování napomáhá také lidem s nadváhou, kterých je v naší republice nadpoloviční většina a stále jich přibývá, což se týká i dětí. *„Netřeba zmiňovat, že tato zátěž s sebou přináší řadu zdravotních komplikací a pravidelná chůze je pak nejčastěji ordinovaný lék,“* dodává Jaroslav Martinek, ideový tvůrce výzvy, a odkazuje se nejen na lékaře, kteří se stali ambasadory výzvy.

„Máte-li ve svém okolí někoho, kdo by chůzi potřeboval jako sůl, pozvěte ho do výzvy. Přihlášení je možné i v průběhu října. Zúčastněte se společně třeba v týmu nebo ho vezměte do párové výzvy. Týká-li se to vašich kolegů v práci, můžete se zapojit jako firma a soutěžit v týmech pracovních, stejně jako to letos udělaly dvě desítky firem,“ vyzývá Sylva Machová.

Nachozené, případně naběhané kroky, nebo chcete-li kilometry, můžete zaznamenávat na jakémkoliv zařízení a do výzvy je následně nahrát. Počítá se celodenní i jednorázová aktivita během práce i ve volném čase. Tím pádem můžete takzvané zelené kilometry sbírat během dne nejrůznějšími způsoby, buďto vyrazit sám nebo s přáteli na výlet, nebo pro jednu nechat auto doma a vyjít pěšky.

Pro zjednodušení záznamů je možné využít novinku letošního října, kterou je mobilní aplikace 10 000 kroků. Díky ní je nahrávání aktivit do výzvy zase o krok snazší. Aplikace je však stále ve vývoji a slibujeme si od ní do budoucna také lepší propojení s městy, která jsou našimi hlavními partnery.

Více informací o říjnové výzvě jsou k dohledání na www.desettisickroku.cz. V případě zájmu o aktuální statistiky týkající se účasti navštivte <https://portal.desettisickroku.cz/statistika>.

FOTOGALERIE:

- [Ilustrační fotografie](#)
- [Infografiky, posty na sociální sítě atd.](#)



TISKOVÁ ZPRÁVA



Partnerství
pro městskou
mobilitu

KONTAKT PRO MÉDIA

Jitka Vrtalová, komunikační manažerka Partnerství pro městskou mobilitu,
tel. 603 432 172, e-mail: jitka@dobramesta.cz

Ondřej Běnek, PR a komunikace Výzvy 10 000 kroků,
tel. 732 674 970, e-mail: ondra@desettisickroku.cz

Sylva Machová, manažerka Výzvy 10 000 kroků,
tel. 724 726 858, e-mail: sylva@desettisickroku.cz



Partnerství pro městskou mobilitu

Chomoutov 388, 783 35 Olomouc – Chomoutov

Mobil: +420 602 503 617, E-mail: info@dobramesta.cz / IČ: 01911996, DIČ: CZ01911996

www.dobramesta.cz

Partnerství pro městskou mobilitu je celostátní, dobrovolnou, nepolitickou a nevládní organizací, která funguje jako zapsaný spolek. Členy spolku jsou města, svazky, kraje, odborné a neziskové organizace. Zaměřujeme se na otázky spojené s městskou a regionální dopravou a mobilitou.