

## Vzhůru Staňkova

### Mega zdravá je chůze – obyčejná procházka

Když nemáš náladu na běhání, nebo cvičení – dej si obyčejnou procházku. Třeba s kamarády nebo s rodinou.

Začni v klidu, třeba 20 minut 4 krát týdně. Postupně procházky protahuj, super je třeba 45 minut až 1 hodina, při které uděláš alespoň 6000 kroků. Hlavní je pravidelnost a radost.

Chod' svým přirozeným tempem, potom můžeš trochu přidat.

### Chůze je přirozený pohyb

Méně trpí klouby, než při běhání.

Dávej pozor na techniku chůze. Běž plynule a dělej rovnoměrné a stejně dlouhé kroky. Došlapuj na patu a chodidlo zvedej směrem ke špičce palce. Zapoj ruce v rytmu chůze. Hlavu a trup měj vzpřímené a nezapomeň během chůze zhluboka dýchat.

Vyber si dobré boty a oblečení a nezapomínej na pitný režim.



## Pomůže to tvému zdraví i psychice

Chůze posiluje srdce a snižuje riziko vážných onemocnění. Udržuje nohy zdravé. Pomůže také při hubnutí. Při chůzi zapojíš více jak 200 svalů v těle.

Chůze ti dodá energii.

Chůze zvyšuje krevní oběh, přívod kyslíku do každé buňky v těle a kapacitu plic. Budeš živější a v lepší náladě.

Pravidelná chůze zlepšuje tvůj spánek.

Chůze odbourává stres a zlepšuje paměť.

Chůze posiluje tvůj imunitní systém.



## Nejdůležitější je, aby tě vše bavilo, jde o radost ze sportu.

K tomu velmi důležité - zdravá strava, pitný režim, odpočinek a střídání co nejvíce sportů a pohybů. Nezapomeň také na pravidelnou rozcvičku, tak jak makáme v TV nebo při sportování.

**Užívej si přírody a pořádně sportuj.**

**Michael Svoboda**