

100+1

Eliška Sovová
Beata Zapletalová
Hana Cyprianová

otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické



■ Chůze pro začátečníky
i pokročilé

■ Prevence mnoha
onemocnění

■ Slavné osobnosti
a chůze

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



*Poděkování všem nadšencům z klubu kardiaků
a Nordic Walking Clubu Olomouc.*

*Knihu autorky věnují svému „sportovnímu“ vzoru –
doc. MUDr. Pavlu Stejskalovi, CSc.*

Kniha vyšla díky laskavé podpoře firmy

— NADAČNÍ FOND —

Pro  **Hané**

**doc. MUDr. Eliška Sovová,
Bc. Beata Zapletalová, Mgr. Hana Cyprianová**

100+1 OTÁZEK A ODPOVĚDÍ O CHŮZI, NEJEN NORDICKÉ

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3366. publikaci

Odpovědná redaktorka Jana Jandovská K.
Sazba a zlom Milan Vokál
Fotografie a grafy archiv autorek, Milan Sova a internetové zdroje
Počet stran 88 + 4 strany barevné přílohy
Vydání 1., 2008

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2008
Cover Photo © fotobanka Allphoto images

ISBN 978-80-247-2280-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6476-4 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

/ Úvod	11
1. Komu je vlastně určena tato publikace?	11
2. Naše kniha je určena i pro významné osobnosti	11
/ Otázky k pohybovým aktivitám	13
3. Myslíte, že začít provozovat pravidelnou pohybovou aktivitu je časově náročné a pro začátečníka navíc nereálné?	13
4. Proč se mám vlastně pohybovat? Není v mém věku zbytečné nějaké cvičení?	13
5. Jak mohu zařadit pohyb do svého každodenního života, když trávím celé dny v práci?	14
6. Já mám pohybu dost, téměř denně pracuji na zahrádce...	15
7. Jaký druh pohybové aktivity si mám vybrat?	15
8. Lidé jsou stvořeni k chůzi... Je to vůbec pravda?	16
9. Jak vidí obyčejnou chůzi vrcholový sportovec Michal Broš (profesionální hokejista)?	17
10. Proč je chůze tak důležitá?	18
11. Chůze je vlastně velmi ekonomická...	18
12. Může se o chůzi hovořit jako o sportu?	18
13. A co psychická pohoda, zlepší se chůzí?	19
14. Jak popisuje psychickou pohodu při chůzi Zdeněk Svěrák?	19
15. Existuje nějaká vědní disciplína, která se chůzí zabývá?	19
16. Které faktory ovlivňují energetické nároky chůze?	20
17. Je důležité v jakém terénu chodím? Jaký terén pro chůzi je pro mě nejvhodnější?	20
18. Zdravotní rizika chůze	21
19. Co si mám představit pod pojmem optimální pohybová aktivita?	22

20.	Co je to vlastně prevence onemocnění a proč je pohybová aktivita tak významná?	22
21.	Jak pohybová aktivita působí na mé srdce a plíce?	23
22.	A co krevní tlak, lékař mi na snížení krevního tlaku doporučil pohyb...	23
23.	Jaké jsou tedy komplexní pozitivní vlivy pohybové aktivity?	23
24.	Jak používá chůzi proti stresu paní Dagmar Havlová?	24
25.	Profesor Černý, známý kardiochirurg, relaxuje také chůzí...	25
26.	Opravdu je chůze prevencí osteoporózy?	25
27.	A co prevence rakoviny?	26
28.	Co vidí pozitivního na pohybu senátor profesor Hálek?	26
29.	Jak intenzivně mám cvičit?	27
30.	Co je to tepová frekvence?	28
31.	Jak si tedy konkrétně vypočítám správnou tepovou frekvenci při cvičení?	28
32.	Existuje ještě jiná možnost stanovení správné tepové frekvence při cvičení?	30
33.	Jak pravidelně a jak dlouho mám cvičit?	30
34.	Je nějaká příprava před cvičením?	31
35.	Doporučujete potravní doplňky při tréninku?	31
36.	Které potravní doplňky jsou vhodné pro kardiaky?	32
37.	A co po cvičení. Co mám správně udělat?	32
38.	Kolik kroků mám ujit denně pro zdraví?	32
39.	Co je to bazální metabolismus?	33
40.	Můžu svůj bazální metabolismus nějak ovlivnit?	33
41.	Proč je bazální metabolismus tak důležitý?	34
42.	Jak se stanovuje energetická náročnost jednotlivých pohybových aktivit, například chůze?	34
43.	Existují nějaké tabulky pro stanovení energetické náročnosti zátěže?	35
44.	Kolik musím vydat energie, abych ztratil/a 1 kg tukové tkáně?	36
45.	Co je to aerobní pohybová aktivita?	36
46.	Nemám žádný vztah ke sportování, ve volném čase nejraději rybařím a hraji kulečnick. Jakou energii u těchto aktivit vydávám? Je to dostačující?	37
47.	Jak tedy rozumně snížit svou hmotnost? Nejíst a pohybovat se?	38

48.	Existují nějaké přístroje pro zvýšení bezpečnosti pohybové aktivity?	39
49.	Jak si vybrat správný přístroj?	39
50.	Jak mám sporttester správně používat?	39
51.	Nemám žádný přístroj, jak jinak mohu kontrolovat rychlost chůze? Nejdu příliš pomalu nebo příliš rychle?	40
52.	Můžu si kroky nějak měřit?	41
53.	Který přístroj mi doporučujete?	41
54.	Mám si měřit po sportovní aktivitě i krevní tlak?	41
55.	Jaké základní vybavení potřebuji pro chůzi?	42
56.	A co boty – má cenu zde šetřit?	42
57.	Co říkáte na speciální prádlo, které odvádí pot?	42
58.	Kam mám jít pochodovat? Nejlepší by byl asi les nebo příroda... .	43
59.	Chodecká stezka, to doma nemáme... Můžete to nějak přiblížit? .	43
60.	Jak si vyberu ty své údaje?	44
61.	Na cedulích máte uvedený i chodecký test. Co je to? Mám to taky zkusit?	45
62.	A co mám pak dělat konkrétně?	45
63.	Jak naměřené hodnoty chodeckého testu dosadím do vzorců? Jak vypočítám index zdatnosti?	46
64.	A co další tabulky – co mi přinese program zvyšování zdatnosti? . .	47
65.	Je mi 82 let, jsem aktivní, bez pohybového a jiného omezení. Mohu používat také tyto tabulky?	47
66.	Mohu absolvovat tento chodecký test i v případě, že mám nadváhu, respektive i když jsem obézní?	47
67.	Může mě při testování doprovázet a zároveň se sama testovat i moje šestnáctiletá dcera?	47
68.	Viděla jsem v Rakousku chodit lidi s holemi, i když nebyl sníh... Co je to za blázný?	48
69.	Co si myslí o chůzi – a nejen nordické – profesor Jařab, bývalý rektor Univerzity Palackého v Olomouci?	49
70.	Proč je tedy severská chůze lepší než obyčejná bez holí?	50
71.	Je vhodná pro všechny?	50
72.	Jaké základní vybavení potřebujeme?	50
73.	Jak stanovíme správnou délku holí?	51
74.	Jsou lepší klasické hole nebo teleskopické?	53

75. K čemu slouží speciální poutko? 53
76. Konec hole je jiný než u hole na běžky, proč? 54
77. Mám mít speciální boty? A co oblečení? Pro severskou chůzi je nějaké speciální? 55
78. Jaká je správná technika chůze? 55
79. A co pohyb do kopce? 56
80. A co pohyb z kopce? 57
81. Je před chůzí vhodný strečink? 57
82. Může být tato chůze nebezpečná? 57
83. Můžu provozovat tento sport i v zimě? 57
84. Slyšel jsem, že je i trenažér na severskou chůzi... 58
85. Trenažér lze zakoupit i pro domácí používání. Před rokem jsem prodělal infarkt myokardu, mohu chodit jako zdraví lidé? 58
86. Léčím se, protože jsem měl srdeční selhání, nemůže mi pohyb uškodit? 59
87. Mám srdeční vadu, nemám nějaké omezení? 59
88. Mám kardiostimulátor, můžu také chodit? 60
89. A co cukrovka, není pohyb v tomto případě nebezpečný? 60
90. A co astma – doporučujete mi chůzi? 60
91. Mám artrózu v kyčelních kloubech a v kolenech, mám tedy přestat chodit? 61
92. Mám silné bolesti v oblasti bederní páteře, můžu chodit pro zdraví? 61
93. Dobře, jsem babička, mám tři vnoučata, v rozmezí 3–9 let. Děti nerady chodí jen tak na procházku, a na turistickou túru se mnou už teprve ne. Jak na ně? 62
94. Máte nějaké figle na mou lenost? 62
95. Pořád jen pohybuju se, nejez... Nemáte něco příjemného, co mi můžete doporučit? 62
96. No to jste mě potěšili, teď si už lépe představím, že si půjdu na skleničku vína přes park. Opravdu působí alkohol příznivě na mé cévy? 63
97. Kdo mi nejlépe poradí, když chci začít s pohybovou aktivitou? . . . 64
98. Můžete mi doporučit nějaké internetové stránky? 64
99. Co je chůze pro autorky? 65