



## Při chůzi a sportování není nadváha překážkou, dokázali účastníci Výzvy 10 000 kroků

Praha, 20. listopadu 2022 – I když podzimní dny lákají k lenošení v teple domova, přes devět tisíc účastníků chodecké Výzvy 10 000 kroků v říjnu této příjemné představě odolalo. Během 31 dnů společně zdolali bezmála dva a půl milionu kilometrů a společně tak dokázali, že ani podzimní nečas nemusí být na překážku sportování na čerstvém vzduchu.

Podle výsledků celonárodního průzkumu každý obyvatel Česka starší pěti let vykoná během pracovního dne průměrně 2,33 cesty. Téměř všechny začínají nebo končí chůzí, i když delší část lidí obvykle absolvují méně aktivně, často v automobilu. Změnit to přitom není nic nereálného: „Více než polovina všech cest je kratší než čtyři kilometry, to odpovídá zhruba 5 300 kroků,“ upozorňuje **Jaroslav Martinek**, jednatel organizace Partnerství pro městskou mobilitu, která Výzvu 10 000 kroků pořádá.

Pokud alespoň část krátkých cest ujdeme pěšky, uděláme tím nejen hodně pro svoje zdraví, ale také pro životní prostředí a čistější, klidnější a bezpečnější města či obce, v nichž žijeme. „To je také důvod, proč jsme měli tak velkou podporu z jejich strany. Partneři nám bylo 66 obcí z celé republiky,“ dodává Jaroslav Martinek. Pomoc při změně veřejného prostoru, který bude lepším místem pro život, je hlavním posláním spolku, jenž se orientuje právě na města.

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 je potěšitelné, že se do letošní říjnové výzvy, která měla celkem 9 313 aktivních účastníků, zapojilo v kategorii dospělých 60 % osob s nadbytečnými kilogramy. Mezi nimi dokonce i ti, kterým morbidní obezita komplikuje život doslova na každém kroku. Nejtěžší účastník měl 165 kg, a přesto byl schopen denně ujít několik kilometrů.

„Výzva 10 000 kroků je skvělá a máme radost, kolik lidí se do ní zapojuje. Deset tisíc kroků je podle nás ideální nálož pohybu, kterou by měl člověk denně zvládnout. A stačí, když je nasbírá při běžných denních aktivitách (nákup, cesta do práce a z práce, schody apod.),“ říkají fitness trenérka a výživová poradkyně **Dana Škorpilová** a zakladatel Běžecké školy a propagátor zdravého životního stylu **Miloš Škorpil**.

Motivaci nepolevit a chodit mnohým dodávali kamarádi nebo rodina v týmu. Celkem se podařilo vytvořit 1 114 soutěžních týmů, které spolu navzájem soupeřily o první příčky v bodování. Pravidla přitom zvýhodňují právě osoby starší a osoby s nadváhou. Nejvíce bodů získal desetičlenný tým s příznačným názvem ‚Slaný Sobě :-‘. V rámci firemních týmů nejvíce zabodovaly O2 Czech Republic, Schott CR a Raiffeisenbank.

„I malý cíl může být velkou změnou pro někoho, kdo nebyl zvyklý se pohybovat. Nejvíce si považují toho, že řada lidí změnila svoje zvyky. Při cestování veřejnou dopravou si jednoduše vystoupili o pár stanic dříve, pro kratší pochůzky dali přednost svým nohám před automobilem nebo motorkou nebo se po práci místo sezení u televize vydali do přírody,“ pochvaluje si Jaroslav Martinek.





„Výzva je sice soutěžní, ale nejdůležitější jsou osobní možnosti každého z nás. Mladý aktivní člověk bude mít zcela jinou laťku než ten, který má různá omezení, včetně pár kil navíc. Proto jsme dali všem možnost stanovit si svou osobní výzvu, která se pohybovala od jednoho do třiceti kilometrů za den. Vítězem se pak stal každý, kdo překonal svou pohodlnost. Deset tisíc v názvu je spíše symbolem než dogmatem. Je to ale také určité magické číslo, které, jak se ukázalo, opravdu funguje. Účastníci totiž v průměru zhruba chodili právě těch zmíněných 10 000 kroků denně, aniž by to bylo někde stanoveno,“ hodnotí výsledky manažerka výzvy **Sylva Machová**.

Další příležitost zapojit se do výzvy budou mít zájemci v dubnu příštího roku. Nemá však smysl tak dlouho odkládat příklon ke zdravému životnímu stylu, tím spíše, že chůzi lze bez větších problémů provozovat i v zimě. Správné rozhodnutí může každý u svých blízkých či přátel podpořit i vhodným vánočním dárkem v podobě krokoměru či fitness náramku.

## Podrobné informace o Výzvě 10 000 kroků

**Výzva 10 000 kroků** je neziskový projekt, který motivuje tisíce lidí k tomu, aby zařadili chůzi do svého života a získali vztah k místu, v němž žijí. Měsíční akce, během které si účastníci zaznamenávají počet denně nachozených kroků či metrů, probíhá vždy na jaře a na podzim.

**Více o výsledcích říjnové Výzvy 10 000 kroků** najdete

na <https://www.desettisickroku.cz/o-chuzi/47/rijnova-vyzva-2022>

Hlavním organizátorem je spolek **Partnerství pro městskou mobilitu z.s.** Tato nezisková organizace již dlouhou dobu spolupracuje s městy na tvorbě příjemných míst pro život. Šíří know-how týkající se kvality veřejného prostranství a udržitelné mobility. Jedná s ministerstvy a obcemi a snaží se o to, aby se jejich pozornost otočila zpátky k lidem, k prostředí, ve kterém žijí, a na zvyšování kvality jejich života. Realizace výzvy je částečně financována z veřejných projektů, z členských příspěvků organizace a vkladů od individuálních dárců i firemních partnerů.

Více o spolku na [www.dobramesta.cz](http://www.dobramesta.cz).

Generální partner



MINISTERSTVO  
PRO MÍSTNÍ  
ROZVOJ ČR



Hlavní partneři



FAKULTNÍ NEMOCNICE  
OLOMOUC



ZDRAVOTNÍ  
POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA  
VNITRA ČR



mmcité



NALEHKO  
www.nalehko.com



VOXX®



naBOSO



Partnerství pro městskou mobilitu

Chomoutov 388, 783 35 Olomouc – Chomoutov

Mobil: +420 602 503 617, E-mail: [info@dobramesta.cz](mailto:info@dobramesta.cz) / IČ: 01911996

[www.dobramesta.cz](http://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.



## FOTOGALERIE

- [Ilustrační fotografie](#)
- [Leták/plakát říjnový výzvy 2022](#)
- [Vzorové příspěvky na sociální síť](#)

## KONTAKT PRO MÉDIA

**Jitka Vrtalová**, komunikační manažerka Partnerství pro městskou mobilitu,  
tel. 603 432 172, e-mail: [jitka@dobramesta.cz](mailto:jitka@dobramesta.cz)

**Ondřej Běnek**, PR a komunikace Výzvy 10 000 kroků,  
tel. 732 674 970, e-mail: [ondra@desettisickroku.cz](mailto:ondra@desettisickroku.cz)

**Sylva Machová**, manažerka Výzvy 10 000 kroků,  
tel. 724 726 858, e-mail: [sylva@desettisickroku.cz](mailto:sylva@desettisickroku.cz)

