

Chůze posiluje svaly i psychiku. Recept jak na to nabídne Festival 10 000 kroků

Praha, 9. listopadu 2023. Zlepšuje duševní i fyzickou kondici, zvyšuje odolnost a připravuje na nový den lépe než káva. Řeč není o ničem jiném, než o běžné chůzi. Recept na lepší náladu si letos v říjnu vyzkoušelo více než 14 tisíc lidí, kteří se aktivně zapojili do podzimní Výzvy 10 000 kroků.

Akce oslovila lidi ve věku od 6 do 88 let, kteří dohromady nachodili více než 3 miliony kilometrů, což znamená neuvěřitelných 4,5 miliardy kroků. Výzvu podpořilo 76 měst, v každém z nich pracoval místní koordinátor. Nejlepší hodnocení v jednotlivých kategoriích si nakonec odnesla města Šternberk (nad 10 000 obyvatel), Fulnek (2 500 – 10 000) a obec Pustá Rybná (do 2 500).

Mnohem důležitější než celkový počet kroků bylo ale to, že převážná většina z účastníků chodila během výzvy více nebo pravidelněji než v předchozích měsících. Inspirovala je k tomu nejen soutěž, ale také osobní výzva. V ní si mohli nastavit pravidelnou dávku denních kilometrů, kterou se následně snažili splnit.

Podle náročnosti si účastníci mohli vybrat některou z osmi kategorií; každou z nich přitom představoval symbol určitého zvířete. Nejoblíbenější byla kategorie „žirafa“ s denní dávkou pět kilometrů, kterou zvolilo 6 372 lidí, těsně následovaná kategorií „kočka“ se 7,5 kilometry, kam se připojilo 5 265 účastníků.

Říjnová výzva vrcholí **Festivalem 10 000 kroků**, který se uskuteční **dne 18. listopadu v budově Adalbertina v Hradci Králové**. Kromě vyhlášení vítězů se návštěvníci festivalu mohou těšit na celou řadu aktivit, jako jsou například komentovaná prohlídka města, prohlídka secesní vodní elektrárny Hučák, nordic walking v městských parcích, běh podél Labe, relaxační cvičení na bolavá záda, InBody – měření tělesné konstituce a fyzické kondice, nutriční poradna STOB, líčení zdarma, ochutnávka potravinových doplňků, hudební vystoupení DJ Laaw, setkání s ostatními účastníky výzvy 10 000 kroků a další.

Součástí Festivalu bude vyhlášení vítězů podzimního kola Výzvy, které začne v 15.30 h. Pozvánku a program festivalu najdete na webových stránkách <https://www.desettisickroku.cz/festival>.



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. Generálním partnerem výzvy je Generali Česká pojišťovna, projekt je spolufinancován z prostředků státního rozpočtu ČR z programu Ministerstva pro místní rozvoj. Více na www.desettisickroku.cz.

*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 na www.dobramesta.cz.*

Víte, že?

- Nedostatek pohybu způsobuje až 30 závažných nemocí, od diabetu přes nemoci srdce kloubů a nádory až po psychické problémy;
- ročně si takzvaná „civilizační onemocnění“ vyžádají celosvětově 4,7 milionů předčasných úmrtí;
- 6 z 10 Čechů má vyšší než normální váhu a každý pátý je obézní;
- chůze pomáhá přirozeným způsobem zvýšit pohybovou aktivitu, zvyšuje odolnost vůči stresu, zlepšuje funkci mozku a posiluje psychiku.

Ambasadoři výzvy 10 000 kroků**Marie Součková**, primářka Lékařského podiatrického centra v Praze

„Nohy jsou po srdci druhým nejvíce zatěžovaným orgánem a jejich funkce je daleko větší, než si mnohdy uvědomujeme. Benefity se projevují nejen na našem srdci a vysokém tlaku, ale rovněž na celkové konstituci a kondici. Významnou roli hraje chůze při léčbě depresivních poruch, vede také k posílení imunity.“ >[více zde](#)<

**Petr Rychlý**, herec, moderátor, režisér

„Chůze na rozdíl od běhu je pro mě ideální a přirozený pohyb. Cíl je jasný, zkusme denně nachodit 10 000 kroků s počítáním, nebo bez něj. Cíl není zas tak důležitý - hlavně si užijme cestu.“

**Květa Pecková**, trojnásobná olympijská medailistka

„Když si vyjdete do přírody, vyjdete snáze jak s lidmi, tak i se všemi svými starostmi. Chodte, dokud to jde!“ >[více zde](#)<

KONTAKT PRO MÉDIA

- **Jitka Vrtalová**, kontakt pro média, tel. 603 432 172, e-mail: jitka@dobramesta.cz
- **Sylva Machová**, manažerka Výzvy 10 000 kroků, tel. 724 726 858, e-mail: sylva@desettisickroku.cz

FOTOGALERIE – ke stažení na https://bit.ly/10KK_rijen2023

- [Plakáty a pozvánky na Festival 10 000 kroků](#)
- [Ilustrační fotografie](#). Foto: Depositphotos.com

