



Lužické
hory

Unikátní kombinace přírodních scenérií, historických sídel a tradice českého sklářství činí z Lužických hor ideální místo pro ty, kdož hledají skutečné zážitky. Objevujte křehkou krásu Lužických hor.


www.doluzihor.cz



Chůze jako prostředek poznávání a kultivace jedince - 1. díl

Text: Václav Bunc foto: Václav Bunc, Vratislav Chvátal

Jsme uprostřed léta a blíží se podzim. Zvláště podzim je předurčen pohybovým aktivitám v přírodě. Chůze je jedním ze základních lokomočních prostředků. Je to přirozený pohyb, na který je člověk nejlépe adaptován. Je to první pohybová aktivita, kterou provádíme už od útlého věku.

Každý pohyb a u chůze to platí dvojnásob, má charakter poznávací, preventivní a formativní. Poznávání krajiny, atraktivních míst kam často, a je tomu dobře, nelze dojet autem, je jedním z motivačních stimulů pro realizaci chůze. Preventivní působení chůze znamená, že touto aktivitou můžeme snižovat dopady současného životního stylu na jedince. Je dobře doloženo, že chůze

může významně ovlivňovat nadváhu nebo obezitu, že rychlá chůze, co je rychlá chůze budeme definovat později, může výrazně zlepšovat kvalitu svalové hmoty zatěžovaných svalových skupin, hlavně dolních končetin a svalových skupin, které jsou zodpovědné za vzpřímené držení těla. Chůze zlepšuje náladu a snižuje pocity stresu, úzkosti i deprese. Mozek je díky pravidelnému

pohybu citlivější na hormony serotoninu a norepinefrin, které zmírňují depresivní stavy a přispívají k uvolňování endorfinů - hormonů dobré nálady. Už samotná podpora nálady je velkou výhodou pro všechny, kteří se snaží zhubnout. Je doloženo, že pohybová aktivita - chůze generuje značné zdravotní přínosy (Warburton, Nicol & Bredin 2006). Pravidelný pohyb pomáhá předcházet řadě nemocí