

## 2.3 Tipy od trenéra - chůze

**Světová zdravotnická organizace** doporučuje pro zdraví denně ujit 8 000 kroků. Pokud ale nejste na chůzi zvyklí, je naprosto v pořádku začít třeba se 3 000 kroky a postupně počet kroků zvyšovat. Také není potřeba daný počet kroků ujit každý den. Jsou přirozeně dny, kdy máte méně energie a kroků není tolik. Snažte se ale hlídat si týdenní průměr kroků a ten postupně zvyšovat.

A jak kroky sledovat? Každý chytrý telefon v dnešní době kroky automaticky počítá a telefon většinou máte neustále u sebe. Přesnější měření kroků zajišťují sportovní náramky či hodinky (podrobněji se o nich dozvíte v 11. kapitole).

Proč si doma neudělat krokovou výzvu? Vytvořte si tabulku, do které si na konci každého dne všichni členové rodiny zapíšou svůj počet kroků. Kdo bude mít za týden nejvíce kroků, může například vybrat jídlo, které se bude vařit v neděli na společný oběd.

Skvělou alternativou k obyčejné chůzi je Nordic walking – díky holím zapojíte i horní polovinu těla, pohyb je rychlejší a méně namáhavý. Investice do holí je jednorázová. Důležité je naučit se správnou techniku (nejlépe od zkušeného trenéra) a pak už jen „rychlochodit“ po okolí.