

## Turistika jako činnost prospívající zdraví a kondici

Chůze je jednou ze základních lidských lokomočních činností. V poslední době je však velmi opomíjená. Dříve byla fyzická aktivita součástí každodenních činností. Člověk ušel i několik kilometrů denně. V naší společnosti sice dochází ke zvyšování požadavků na duševní činnost, ale také k omezování přirozené pohybové aktivity člověka. Současný styl života většiny populace nutně vyžaduje určitou protiváhu ve formě aktivního odpočinku a návratu k přírodě.

Pěší turistika je nejjednodušší formou aerobního cvičení. Nevyžaduje žádné speciální vybavení ani dovednosti. Tuto činnost můžete v podstatě vykonávat kdekoliv a kdykoliv. Turistika využívá přirozený lidský pohyb, který fyzicky zatěžuje celý organismus, a zlepšuje tak zdraví a fyzickou kondici.

Dle Světové zdravotnické organizace (WHO) je zdraví „stav kompletní fyzické, mentální a sociální pohody, který se nesesťává jen z absence nemoci nebo vady“. Pěší turistika rozvíjí všechny zmíněné složky. Pohyb na čistém vzduchu, v přírodě a s přáteli či novými lidmi působí pozitivně jak na fyzickou, tak i duševní a sociální stránku člověka. Po pohybové zátěži se člověk cítí uvolněně, je výkonnější, vyrovnanější a snižuje se jeho citlivost na každodenní stres. Při aktivitách ve skupině navazuje člověk nové sociální kontakty, rozvíjí svou sociální inteligenci a snadněji identifikuje vlastní roli ve společnosti.

Zdravotní aspekty pěší turistiky stejně jako aerobní aktivity všeobecně jsou řazeny mezi jedny ze základních prvků prevence civilizačních nemocí, zejména pak srdečně-cévních onemocnění, cukrovky II. typu a nadváhy. Aerobní aktivity (prováděné po delší časový interval, se střední intenzitou zátěže a za dostatečného přísunu kyslíku) vedou k ekonomizaci srdeční aktivity, poklesu krevního tlaku, zvýšení efektivity transportního systému kyslíku do tkání a zlepšení metabolismu cukrů a tuků. Jsou také ideálním způsobem pro odbourávání nadbytečného tělesného tuku, musí být však doprovázeny také změnou životního stylu a stravovacích návyků. Pěší turistika významně posiluje pohybový aparát, zejména pak dolní končetiny. Při *Nordic walkingu* dochází také k zapojení horních končetin, čímž se z chůze stává komplexní stimul celého organismu. Každému většímu pěšimu výletu by však měl předcházet úvodní strečink, podobně by se neměl vynechávat strečink závěrečný. Správně provedený strečink připravuje organismus na zátěž a urychluje regeneraci namáhaných částí těla. Dovoluje cítit se i druhý den po náročném výletu svěže a s chutí vyrazit na další túru.

Míra reakce organismu na fyzickou zátěž je odlišná u každého jedince, a to v závislosti na jeho trénovanosti a dosavadním zdravotním stavu. Trénovaný organismus reaguje na zátěž menšími funkčními změnami – např. nedochází k tak prudkému nárůstu srdeční frekvence a srdečního tlaku, tělo se začíná rychleji potit zásluhou efektivnějšího systému ochlazování organismu. Lidský organismus je schopný se na fyzickou zátěž postupně adaptovat, míra adaptace organismu je však přímo úměrná síle, délce a frekvenci podnětů. Tedy: Jak často sportovat, jak intenzivně a jak dlouho? Obecně platí, že pro zlepšení fyzické kondice by se člověk měl aktivně pohybovat alespoň 40 minut 2–3x týdně s intenzitou zpočátku 60–70 % tepového maxima a po několika týdnech tréninku 70–80 % tepového maxima. (Laické určení tepového maxima se určuje podle vzorce 220 minus počet roků věku u mužů a 226 minus počet roků věku u žen. Pro přesné určení je potřeba navštívit sportovního lékaře či specializované lékařské zařízení provádějící zátěžové testy.)

Pro turistické nováčky, kteří teprve objevují krásy volného pohybu po světě, je však důležité aktivně chodit na procházky a výlety, nebo jednoduše vystoupit z dopravního prostředku o několik zastávek dříve, a postupem času zvyšovat tempo či vzdálenost. Veškerá tělesná zátěž by však měla odpovídat zdravotnímu stavu jedince. V případě závažnějších zdravotních omezení je vhodné intenzitu a délku fyzické zátěže konzultovat s ošetřujícím lékařem.