



FITNESS 28. 05. 2020

## Pěší turistika zocelí fyzičku

**Pokud obujete slušné boty, nasadíte batoh na záda a skutečně vyrazíte na svou první pěší túru, spatříte v ní jednoznačně neskutečnou krásu a...**

**Chodit pěšky může být pro naši psychiku nebývale očištné. Hektická doba však chůzi moc nenahrává. Většina lidí kvůli úspoře času preferuje přepravu dopravními prostředky a pěšky už se moc nechodí. Možná je to škoda, protože pěší turistika je prospěšná jak pro naši psychohygienu, tak pro naše srdce a celkově zocelí fyzickou kondici.**

Chůze je tím **nejpřirozenějším pohybem**, který existuje. **Nezatěžuje totiž tolik klouby.** Dá se říct, že je to takový nenáročný sport pro ty, kteří neradi tráví čas v posilovně, nebo na kole. Pěší turistika má ale i jinou přidanou hodnotu, a to je ta, že se pohybujete na čerstvém vzduchu a pokud jste ještě k tomu na horách, dokonce tím **prospíváte i svému dýchacímu ústrojí.**

## Pěší turistika umožní objevování přírodních krás

Pokud obujete slušné boty, nasadíte batoh na záda a skutečně vyrazíte na svou **první pěší túru**, spatříte v ní jednoznačně neskutečnou krásu a osvobození. Pěší turistika vás totiž **oprostí od**

**jakýchkoliv myšlenek** a umožní vám mimo jiné **poznávat úžasná zákoutí** naší přírody. Pěší turistiku můžete pojmout jako **cílený výlet na svá oblíbená místa**, nebo se vydat **za dobrodružstvím** všeho nepoznaného.

## Pěší turistika vyžaduje kvalitní obuv

Ještě, než vykročíte směrem, kterým vás nohy táhnou, zamyslete se na tím, **v jaké obuvi se chystáte podniknout svůj pěší výlet**. Pěší turistika vyžaduje určitě **dobrou obuv**, na kterou se můžete **spolehnout** a v které vás **nebudou bolet nohy**. Když tuto důležitou přípravu podceníte, z výletu se můžete také vrátit z velkými otlaky a puchýři. Proto, jestli se chcete pěší turistice věnovat aktivně a dlouhodobě, rozhodně se nebojte **investovat do kvalitních bot**. Obuv vybírejte **s ohledem na terén**, v kterém budete nejčastěji chodit.



## Pěší turistika - co dalšího si vzít na cesty?

**Kvalitní boty** už máte, ale co dalšího nesmí chybět ve výbavě, pokud se chystáte na delší pěší výlet? Udělejte si například **seznam věcí**, které nezbytně potřebujete a posléze si **zkontrolujte**, zda jste si vše **poctivě zabalili do batohu**. Vybírejte věci podle toho, kam se chystáte. **Na hory bude výbava objemnější**. Bez čeho dalšího se tedy neobejde **pěší turistika**?

- Dobře sedící **batoh**, v kterém je dostatek prostoru na nezbytnosti
- **Lahev s pitím**, případně svačina
- **Pláštěnka**
- Náhradní **ponožky**
- **Termoprádlo** (jedno na sobě, jedno náhradní v batohu)
- Kvalitní **nepromokavá bunda**
- **Pohodlné oblečení** na cestu
- **Čepice, nebo šátek** na hlavu
- **Rukavice** (kdyby bylo chladno)
- Pokud berete **léky**, tak si je také zabalte
- Malá **lékárnička**
- **Peněženka s doklady**
- **Telefon**
- **Krém s ochranným faktorem**, balzám na rty
- Případně **sluneční brýle**
- A **mapa**, kdybyste se ztratili a vybil se vám telefon, nebo byste neměli signál (z mapy zvládne číst málokdo, jestli to neumíte, budete se to muset nejspíš naučit, nebo zlepšit svůj orientační smysl)

**Na cesty** je toho zapotřebí celkem dost. Vždy ale záleží na tom, **jak dlouhý výlet plánujete, do jakých lokalit se vydáváte** a v jakém **ročním období**, dle toho pak potřebné věci **přizpůsobujete**. Nejdůležitější ze všeho pak je - **v pořádku se vrátit domů**.

## Pěší turistika - umíte správně chodit?

Začali jste pravidelně chodit a **pěší turistika vás začala bavit**, otázkou už jen zůstává, **zda chodíte správně**. Málokdo se totiž tímto důležitým bodem zabývá. Mnoho lidí dokonce chodí nesprávným způsobem a vůbec to netuší. **Jak tedy správně chodit**, aby nás nebolelo po výletě tělo a pro nohy

byla **pěší turistika radostí**? Při chůzi **začněte sledovat, jak došlapujete** na [plosky nohou](#). Měli byste používat **celé chodidlo**. Došlapovat **od paty po špičku**. Jestliže dopadáte pouze na patu, nebo špičku, chodíte nesprávným způsobem. Také by vám **obuv** při chůzi **neměla bránit ohybu** v kotníku. Při výběru bot tedy **myslete i na tento fakt**.

## **Pěší turistika je vhodná pro všechny generace**

**Chodit se doporučuje všem**, bez rozdílu věku. Pěší turistika je prospěšná **jak pro malé děti**, které již vydrží nějakou vzdálenost ujít, tak **pro seniory**, kteří si mohou zlepšit kondici. Jak již bylo zmíněno, chůze nezatěžuje klouby a proto je vhodná i pro ty, kteří nezvládnou jiné způsoby pohybové aktivity právě pro jejich bolestivost. **Objevte kouzlo a romantiku pěší turistiky, stojí za to!**

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)