

KROK ZA KROKEM K FYZICKÉMU
I DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ.
VYJDĚTE JEŠTĚ DNES.

Chodte, cítíte-li, že vám chybí pohyb — chůze je totiž ideální **způsob, jak si udržet optimální váhu a dobrou kondici**. Stačí jen 30 minut chůze denně, abyste posilovali svaly a kosti a snižovali riziko civilizačních nemocí, jako jsou nadváha, obezita, cukrovka, nemoci srdce a cév, osteoporóza, křečové žíly či vysoký tlak. Blahodárně navíc působí nejen na fyzickou, ale i na psychiku — zlepšuje náladu, odbourává stres a posiluje paměť. V důsledku fyzické únavy a psychického uvolnění se vám také bude lépe spát.

Chůze posiluje srdce. Více než 1,6 km denně — nižší riziko úmrtí na infarkt.

Chůze zpomaluje stárnutí a posiluje sociální vztahy.

Chůze neznečišťuje životní prostředí, šetří energii a zabírá minimum prostoru.

Chůze oživuje obchodní ruch a posiluje místní ekonomiku.

U žen, které chodí, je o 35% nižší riziko infarktu a o 18% rakoviny prsu.

Chůze je tělu přirozená a nepotřebujete žádné speciální pomůcky. Můžete chodit v jakoukoliv denní i roční dobu, po vámi zvolené trase, sami či ve skupině, a dokonce lze při chůzi jíst zmrzlinu či popíjet kávu.

Chůze je ideální a **nenáročný nástroj ke zlepšení kvality života**. Jdete do toho? **Začít lze kdykoliv a kdekoliv**. Ideálně ještě dnes, třeba cestou z práce nebo ze školy. Otevře se vám nový svět — město z perspektivy chodce. **Vlastním tempem, vlastní trasou**.

Chůze 30 min denně, 3–5x týdně, po dobu 12 týdnů — snižuje symptomy deprese o 48%.

V roce 2000 bylo 35% lidí, kteří po většinu dne seděli, kdežto v roce 2005 to bylo již 39%.

Každá kocovina se dá rozchodit!

Již jednotlivě denní pravidelné chůze má blahodárný vliv na kognitivní funkce — své o tom věděli George Orwell, Thomas De Quincey, Friedrich Nietzsche či Vladimír Nabokov.

KAŽDÝ KROK SE POČÍTÁ,
NAJDĚTE SVOU DENNÍ DÁVKU
CHŮZE A ZVYŠUJTE JI.

Naslouchejte svému tělu. Nepřepínejte se — ze začátku nemusíte chodit delší vzdálenosti každý den, stačí obden nebo co dva dny. **Respektujte své tempo** — zpočátku chodte přirozeným tempem, nikam nespěchejte. **Trénujte** — pravidelný trénink je základ. To platí pro jakýkoliv pohyb. Pomůže vám zvýšit radost z pohybu i předejít únavě či úrazu. **Každý krok se počítá**. Rozhodli jste se pro chůzi? Pořídte si krokoměr a sledujte své pokroky.

OSVOJTE SI ČTYŘI JEDNODUCHÉ ZÁSADY.

1
Narovnejte se! Chodte vzpřímeně s hlavou vztyčenou, ramena tlačte lehce dozadu a pohled směřujte kupředu, ať zbytečně nenamáháte páteř a dobře se vám dýchá. Zpevněte střed těla a podsadte pánev.

2
Udělejte si pohodlí. Nezapomeňte na pohodlnou obuv či batoh — na podpatcích, či v polobotkách — s těžkou taškou přes rameno svému tělu velkou službu neučínáte.

3
CHOĎTE ZDRAVĚ.

4
Pijte! I chůze po městě je pohyb a je potřeba tělu dodat tekutiny. Především v létě.

Dbejte na techniku chůze. Nezatěžujete kolena a ostatní klouby. Špičky nohou by měly směřovat přímo před vás, došlapujte na patu, která absorbuje náraz. Na noze se zhoupněte, snadno se pak k dalšímu kroku odrazíte špičkou zadní nohy. Nebojte se odrážet i palcem, zapojte tak žýždě i boky. Chcete-li zapojit i ruce a záda, uvolněte paže a kývejte jimi podél těla.

ZAŽÍVEJTE A OBJEVUJTE
MĚSTO Z PERSPEKTIVY CHODCE.
BUDETE PŘEKVAPENÍ.

Plánujte. Pěší trasu si předem promyslete v závislosti na fyzické zdatnosti, časových možnostech či návaznosti na dopravu. **Využívejte chůzi**. Dejte své procházce praktický rozměr a cestou například pořídte nákup. **Užívejte si**. Zařaďte do své trasy zajímavá místa — památky, parky, ale klidně i kavárnu či cukrárnu.

Nečekejte na ideální příležitost či nevšední cíl, ale zařaďte chůzi do svého běžného programu. Naplánujte si pěší úseky do cest, které běžně absolvujete, a spojte s úkony, které máte v plánu. Často stačí jen vystoupit o zastávku dříve a prostě „to dojít“, nebo vymyslet alternativní trasu, kde můžete část pohybu městem nahradit chůzí. Přestupujete, abyste dojeli až na místo? Zkuste jít pěšky, možná budete překvapení, jak rychle se dostanete do cíle „po svých“.

Hlavní nádraží → Jindřišská — 5 minut
Hlavní nádraží → Muzeum — 10 minut
Můstek → Náměstí Republiky — 10 minut
Náměstí Republiky → Florenc — 10 minut
Hlavní nádraží → Můstek — 15 minut
Albertov → I. P. Pavlova — 20 minut
Muzeum → Můstek — 10 minut

Máte cestou z práce park, zahradu či nábřeží, ale znáte je pouze z okýnka auta či hromadné dopravy? Zkuste to jinak a vydejte se pěšky. Poznávejte okolí a objevujte, zajděte do parku na oběd o polední pauze. Získáte přehled o tom, kde lze co koupit, kde vyrostly nové obchody, kavárny či galerie:

Praha 1: Náplavka, * Františkánská zahrada, * Vojanovy sady, Kampa, * Valdštejnská zahrada, * zahrady pod Pražským hradem, Petřín. **Praha 2:** Karlovo náměstí, Riegrovy sady, * Havlíčkovy sady, Vyšehrad, Bezručovy sady, Sady Svato-pluka Čecha, Folimanka. **Praha 3:** Parukářka, Vltkov, * Olšanské hřbitovy. **Praha 4:** Michelský les, Tyršův vrch, Na Bohdalcí, Kavčí hory. **Praha 5:** Kinského zahrada, Prokopské údolí, Přírodní park Košíře-Motol. **Praha 6:** Obora Hvězda, Ladrůnka, Divoká Šárka. **Praha 7:** Letenské sady, Střemovka, ostrov Štvanice **Praha 8:** Přírodní park Troja, Rohanský ostrov, Invalidovna. → * Takto značené parky mají omezenou otevírací dobu.

DBEJTE NA BEZPEČÍ SEBE
I OSTATNÍCH. I CHODEC
JE ÚČASTNÍK PROVOZU.

Přechod je místem, kde má chodec přednost před auty. I tak by se ovšem vždy měl chovat předvídavě a pečlivě se rozhlédnout. Pozor! Před tramvají nemá chodec přednost ani na přechodu.

Místo určené k přecházení, kde není přechod, poznáte podle sklopené obruby chodníku. Můžete přecházet, ale nemáte přednost před vozidly.

V pozdních hodinách či zimních měsících výrazně zvýší vaše bezpečí barevné oblečení či reflexní prvky.

Některé semaforey mají tlačítka pro chodce. Zelená naskočí hned, jak je to možné. V noci se můžete setkat se spícím „blikajícím“ semaforem. K jeho aktivaci stačí zmáčknout tlačítko pro přecházení.

Na stezkách sdílených společně s cyklisty se chodcům doporučuje chodit vlevo. V případě, že za sebou slyšíte kolo, ujistěte se, že má pro průjezd dostatek místa a klidně pokračujte v chůzi.

VĚNUJTE PÉČI VÝBĚRU
OBUVI I SVÝM NOHÁM.
NOSÍ VÁS CELÝ DEN.

Dejte chodidlům prostor — správná obuv je důležitá pro dlouhodobé zdraví: [1] Vaše noha by měla mít **dobře podepřenou klenbu**. [2] Bota by měla být **dostatečně široká**, aby nedocházelo k deformaci prstů a chodidla. Pro chůzi v nerovném terénu je důležité mít navíc **zpevněný kotník**. [3] Boty vybírejte co nejpozději odpoledne. Noha se po celodenním chůzi roztahuje a je větší.

Zajímavou zkušeností může být tzv. minimalistická obuv, napodobující chůzi na boso. Funguje na principu jednoduché ohebné podrážky. Noha je chráněna, ale zůstává ve své přirozené poloze.

Po delší chůzi je dobré chodidlům dopřát příjemnou uvolňující koupel či je namasírovat:

Uchopte jednotlivé prsty a postupně je vytahujte — šetrně a energicky.

Tlačte palcem 5–10 s na prostředek přední třetiny chodidla mezi svalovými vazy.

Uchopte patu za hřbet a krouživým pohybem palce ji masírujte pod kotníkem.

Praktický průvodce
chůzí po městě

Chůze by měla být přirozenou součástí našeho dne, i přesto že nás životní styl často vede k opaku. Zmizela z vašeho života? Pojďte ji s námi znovu objevit. Možná budete brzy překvapení, o co všechno jste přicházeli a co všechno zvládnete „po svých“.

S chůzí
jste vždy
o krok
napřed

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

ČISTOU
STOPOU
PRAHY

OU
LALÁ.
PĚŠÍ
MAPA
PRAHY

JE LEPŠÍ UŽÍVAT SI SVOBODNÉ
CHŮZE PO MĚSTĚ A PROSPÍVAT
TAK SVÉMU ZDRAVÍ, NEŽ ČEKAT
V DOPRAVNÍ ŠPIČCE.

Čistou stopou Prahou. Taky jste si všimli, že nám **Praha občas „smrdí“**? Zavání kolonami na magistrále i nastartovanými auty v ulicích. Kucká dopravními špičkami na nábřežích i starobylých mostech. Přitom přes město to jde i jinak než autem. **Pěšky, na kole či MHD**. Bez zbytečně vypouštěných zplodin. **Čistou stopou**.

Projekt **Čistou stopou Prahou** podporuje všechny alternativní způsoby přepravy po Praze, které umožní našemu městu lépe dýchat. Informuje, inspiruje, pomáhá. Protože čím víc lidí to zkusí jinak, tím lepší ovzduší budeme mít. Přčtete si víc na www.cistoustopou.cz a pojedte do toho s námi! **Děkujeme!**

O skrytých zákoutích, zapomenutých uličkách a tajemné minulosti pražských čtvrtí se můžete dočíst třeba na stránkách Prahy Neznámé www.prahaneznama.cz.

Navštivte www.chodcisobe.cz portál s informacemi o uzavírkách chodníků a upozorněními na nefungující místa.

Narazili jste na špatně průchozí místo nebo na překážku? Dejte to vědět, např. na portálu www.chodcisobe.cz, který znamená a s úřady řeší vaše podněty.

Potřebujete se dostat na úřad, na poštu nebo k jinému občanskému vybavení? Nejste si jisti přístupností objektu nebo parku? Podívejte se na stránky www.mapapristupnosti.cz. Na těchto stránkách zjistíte stupeň přístupnosti daného cíle. Stránky jsou průběžně doplňovány o další objekty a cíle.

Mapové podklady © AutoMat, z.s., srpen 2016 / Grafická úprava mapy Pauline Kerleroux, Adéla Svobodová, Martin Vančát, Roman Kastl / Podkladová data © Magistrát HL. m. Prahy, ROPID / Aktualizace dat 1. 9. 2016 / Texty Anna Skuhřavá a Renata Galertová / Korrektura Anna Doupovcová / Design a sazba © Jan Dočekal / Vydal Magistrát Hlavního města Prahy, www.praha.eu 2016 / Tisk Tiskárna Libertas, a.s. — NEPRODEJNÉ



PĚŠÍ MAPA PRAHY

- klidná ulice — ulice se znečištěným ovzduším — ulice se silně znečištěným ovzduším / calm street — streets with air pollution — streets with heavily air pollution
- cesta pro pěší, pasáž, průchod, důležitý chodník — alej / pedestrian path, passageway, sidewalk — tree-lined avenue
- veřejná zelen — neveřejná zelen / public green space — private green space
- tunel pro pěší nebo cyklisty / tunnel for pedestrians / cyclists
- bezbariérový průchod — schodiště — časové omezení / wheelchair accessible — stairway — time restrictions
- železnice se stanicí — tramvajová trať a zastávka / railway / station — tram line / stop
- stanice metra bezbariérová — s omezeným přístupem / wheelchair accessible metro station — non wheelchair accessible
- autobusová zastávka — lanovka — přívaz / bus stop — funicular — ferry
- znečištěná lokalita — problém pro chodce nebo cyklisty / deteriorated area — pedestrians / cyclists unfriendly
- divadlo — kino — živé / lokální hudba / theatre — cinema — live or local music
- galerie — komunitní centrum / gallery — community center
- veřejné prostranství — hodnota místo — výhled / public space — unique location — viewpoint
- dětské hřiště — sportoviště — zachovalé místo / childrens playground — sports site — preserved historical site
- park, les — zahrada / park, les — garden
- veřejné umění — public art