

Připojte se k výzvě 10 000 kroků. Začínáme už 1. dubna

31.3.2025 - Jan Jireš | Město Jičín

Ve skutečnosti však stačí mnohem méně kroků, aby byl organismus odolnější. Důležitější než objem je spíše pravidelnost, svižné tempo a příjemné prostředí.

Musím ujít 10 000 kroků denně?

Nemusíte! Kolik za den ujdete/uběhnete kroků, to záleží čistě na vás. Naopak doporučujeme, a to obzvlášť těm, co toho moc nenachodí, začínat pozvolna. Nepřeceňte své síly, začněte s málem a postupně dávky navyšujte. Začleňujte chůzi postupně do svého běžného života, ale tak, aby vám to dělalo radost. Důležitější než počet kroků je pravidelnost, vyšší tempo a pobyt na čerstvém vzduchu. Každý z nás má svou hranici, za kterou čeká opravdová výzva, jinde. Kde ji máte vy?

Za každý kilometr dostáváte body. Jejich množství se odvíjí od vašeho věku a BMI, které je vypočítáno na základě hmotnosti a výšky. Čím máte vyšší věk a hodnotu BMI, tím více bodů za kilometr získáte. Více v pravidlech.

V případě, že nechcete soutěžit na body, můžete vyzvat sami sebe pomocí osobní výzvy, sbírat odznaky nebo sledovat svá zlepšení na grafech v osobním profilu.

<https://www.mujičin.cz/pripojte-se-k-vyzve-10-000-kroku-zaciname-uz-1-dubna/d-1314835>