

52

spôsobov chôdze

Prekvapujúca veda o chôdzi
pre zdravý životný štýl
a radosť,
týždeň po týždni



Annabel Streetsová



Citadela

52 spôsobov chôdze

Prekvapujúca veda o chôdzi
pre zdravý životný štýl a radosť,
týždeň po týždni



Od rovnakej autorky:
Projekt dobrého starnutia (so Susan Saundersovou)

(pod pseudonymom Annabel Abbsová)

Literatúra faktu:
Odviate vetrom: Kráčanie v stopách pozoruhodných žien

Beletria:
Dievča Joyce
Frieda: pravá lady Chatterleyová
Jazyk jedla

Annabel Streetsová

52 spôsobov chôdze

Prekvapujúca veda o chôdzi
pre zdravý životný štýl a radosť,
týždeň po týždni



Citadella

52 spôsobov chôdze

Prekvapujúca veda o chôdzi pre zdravý životný štýl
a radosť, týždeň po týždni

Annabel Streetsová

52 WAYS TO WALK By Annabel Streets

Copyright © Annabel Streets, 2022

Illustrations copyright © Annabel Streets 2022

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

All rights reserved.

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Preklad © Ján Dulla, 2022

Redakčná úprava a korektúry: Janka Oršulová

Grafická úprava: Citadella

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2022

ISBN 978-80-8182-190-5

Pre Huga



Obsah

Úvod	9
Ako používať túto knihu	17
1. týždeň Chôdza v chlade	23
2. týždeň Zlepšite svoj krok	31
3. týždeň Kráčajte, usmievajte sa, zdravte, opakujte	39
4. týždeň Len jedna pomalá prechádzka	45
5. týždeň Dýchanie pri chôdzi	51
6. týždeň Chôdza blatom	57
7. týždeň Dvanásťminútová prechádzka	63
8. týždeň Chôdza s panoramatickým výhľadom	69
9. týždeň Chôdza za vetra	75
10. týždeň Chôdza do hodiny po prebudení	81
11. týždeň Chôdza za pachmi mesta	87
12. týždeň Chôdza v daždi	95
13. týždeň Vychádzkový tanec alebo tiež tanečná chôdza	101
14. týždeň Chôdza po sluchu	107
15. týždeň Chôdza osamote	115
16. týždeň Chôdza so zbieraním odpadkov	121
17. týždeň Chôdza popri rieke	127
18. týždeň Chôdza so psom	133
19. týždeň Potulka medzi stromami	139
20. týždeň Chôdza na zlepšenie pamäti	147
21. týždeň Chôdza po energetickej línii	153
22. týždeň Tichá prechádzka	159
23. týždeň Chôdza vo výške	165
24. týždeň Chôdza s mapou	171
25. týždeň Chôdza s cieľom	179
26. týždeň Chôdza za slnečného počasia	185
27. týždeň Spievanie do kroku	193

28. týždeň Chôdza s piknikovým košíkom	199
29. týždeň Chôdza naboso	207
30. týždeň Chôdza s iónmi	213
31. týždeň Chôdza pri mori	221
32. týždeň Chôdza vo vode	227
33. týždeň Skicovanie za chôdze	233
34. týždeň Chôdza za splnu	239
35. týždeň Nomádska chôdza	247
36. týždeň Chôdza s batohom	253
37. týždeň Zberačská vychádzka	261
38. týždeň Stúpanie do kopcov	267
39. týždeň Chôdza za nosom	273
40. týždeň Pútnická chôdza	279
41. týždeň Chôdza s blúdením	287
42. týždeň Chôdza po jedle	293
43. týždeň Chôdza s inými	299
44. týždeň Hľadanie nádhery	307
45. týždeň Práca za chôdze	313
46. týždeň Nočná prechádzka	319
47. týždeň Naštartujte chôdzu za supersilnými kosťami	327
48. týždeň Chôdza o hlade	333
49. týždeň Chôdza pospiatky	337
50. týždeň Chôdza v ihličnatom lese (na dobrý nočný spánok)	345
51. týždeň Chôdza ako meditácia	351
52. týždeň Hlboká chôdza a hľadanie fraktálov	359
Záver	367
Odporúčané čítanie	371
Podakovania	375
Odkazy	379
Slovo o autorke	421



Úvod



Keď som ako dvadsaťtriročná mala trochu peňazí, naučila som sa šoférovať a kúpila si malé, rozhegané auto. To auto som milovala, často som v ňom jazdila po meste len pre číre vzrušenie z jazdy. Viete, vyrastala som bez auta. Môj otec auto nikdy nevlastnil; dokonca sa nikdy nenaučil šoférovať. Matka sa na kurz konečne prihlásila po štyridsiatke a sedemkrát hrdo nespravila skúšky. Bývali sme na zapadnutých, vzdialených miestach s nepredvídateľnou verejnou dopravou a v najhoršom prípade žiadnou. Keď sme niečo potrebovali, chodili sme pešo, často dlhé kilometre. To možno vysvetľuje, prečo mi moja malá fiatka priniesla takú radosť.

Môj život vodičky sa odohrával súčasne s mojou prácou v kancelárii. Oboje nakoniec viedlo k zaujímavým zmenám môjho tela (stalo

sa zaoblenejšie, mäkšie, boľavejšie, stuhnutejšie, zhrbenejšie) a mojej mysle (úzkostlivá, nepokojná, nelogická). Približne v tom istom čase som narazila na fakt, ktorý ma vyviedol z miery. Dočítala som sa – v knihe Billa Brysona *Prechádzka v lesoch* –, že priemerný Američan prejde za týždeň 2,2 kilometra.

V tom okamihu som pochopila, ako dramaticky sa zmenil môj život. Pretože ja som nebola o nič lepšia – pri každej príležitosti som sadala do auta, celý deň sa hrbila nad stolom, celý večer bola vyvalená na pohovke. Náhle som veľmi zatúžila po živote, ktorý som stratila: po živote s jeho prostými radosťami z chôdze, nekonečnými pešími dobrodružstvami, s jeho burácajúcim vetrom. Rozhodla som sa zlepšiť svoj život, znova mu „dodať kyslík“.

Zaviedla som si pravidlo: použiť auto len vtedy, keď to bolo absolútne nevyhnutné. Radšej som kráčala. Počas nasledujúcich mesiacov som si všimla, že mnohé cesty, ktoré by som absolvovala autom, boli smiešne blízko k domovu. Prečo som jazdila autom do supermarketu, vzdialeného len dvadsať minút chôdze? K zubárovi, ku ktorému to bolo len pätnásť minút vychádzkovým krokom? A, ešte absurdnejšie, prečo, preboha, som jazdila autom do posilňovne, aby som mohla kráčať na bežeckom páse alebo sedieť na rotopede?

Všimla som si aj niečo iné: moje autíčko sa stávalo neodolateľne lákavé pri prvom náznaku dažďa, vetra, tmy, horúčavy, nudy, nedostatku spoločnosti – aby som menovala aspoň zopár z mojich mnohých úbohých výhovoriek. A tak som si kúpila psa a poriadne oblečenie do mokrého počasia – a od chôdze ma už nemohli ospravedlniť

chlad, mokro či tma. Začala som mať rada svoje nočné prechádzky, dažďom nasiaknuté potulky a blatom olepené pochody, túlačky po večeri, svoje veterné víkendové túry po kopcoch a cesty na miesta s pozitívnou energiou. Chôdza mi nikdy nepripadala očarujúcejšia či vzrušujúcejšia.

Neskôr – a trpiac ochromujúcou bolesťou chrbta, spôsobenou sedením za stolom – som si pre seba zaviedla druhé pravidlo: zmeniť čo najviac svojich sedavých aktivít na chodecké. Práca sa dala robiť v chôdzi, dovolenky bolo možno tráviť na nohách, týždenný nákup mohol pripomínať pochod s plnou poľnou,¹ z kávy s priateľkou sa mohla stať prechádzka s kávou... No počula som len rovnaké výhovorky, aké som predtým používala sama pred sebou. Kolegyne odmietali moje pozvania na pešie stretnutia: je príliš veterno/horúco/chladno/skoro/neskoro. Nijako sa nelíšili ani priatelia (niektorí) a rodina (najmä): je to príliš ďaleko/strmé/blatisté/ťažké/nudné... najmä nudné.

Začala vo mne hľadať otázka: čo ak sú, paradoxne, všetky tieto výhovorky dobrými dôvodmi na *chôdzu*? V tom čase som si už robila pravidelný výskum a čítala o témach chôdze a zdravia. V schránke doručenej pošty sa mi vršili štúdie o úžasnej sile pohybu a prírody – o sile slnečného svitu, pôdy, snehu, ticha, vône –, ktoré potvrdzovali niektoré moje nedávne podozrenia. Začala som svoju vlastnú sériu experimentov: chôdzu vo vysokej nadmorskej výške, v lesoch, naboso a pospiatky; chôdzu za mesačného splnu; chôdzu popri rieke, po trásach pútnikov, za fraktálmi či za nosom; tanec a spev za chôdze; zbie-

ranie odpadkov, zberačskú, vedomú, silovú a tichú chôdzu... Chôdza sa opäť stala veľkým dobrodružstvom môjho života. Teraz však veda vedela vysvetliť ako a prečo.

Na druhej strane, nevyvrátiteľné sa zdali aj správy o jej vplyve na zdravie: pravidelná chôdza pomáhala miliónom ľudí zvrátiť cukrovku, zahnať chorobu srdca, zastaviť rakovinu, znížiť krvný tlak, schudnúť, čeliť depresii a úzkosti – a oveľa viac. Jedna štúdia vlastne dospela k záveru, že cvičenie predíde každoročne² takmer štyrom miliónom predčasných úmrtí, čo je číslo, ktoré niektorí epidemiológovia považujú za príliš opatrné, lebo boli presvedčení, že chôdza by mohla za rok predísť až 8 miliónom úmrtí.³ Ďalšia štúdia spočítala, že cvičením by sa dalo predísť tridsiatim piatim chronickým ochoreniam.⁴

Platí tu totiž jedno: keď sa hýbeme, v našom tele prebiehajú stovky komplikovaných zmien. Dvanásťminútová chôdza mení v našej krvi 522 metabolitov – molekúl, ktoré majú vplyv na tep nášho srdca, na dych v našich pľúcach, neuróny v našom mozgu. Keď kráčame, valí sa nami kyslík ovplyvňujúci naše životne dôležité orgány, našu pamäť, kreativitu, náladu, našu schopnosť myslieť. Chôdza spôsobuje pohyb stoviek svalov, kĺbov, kostí a šliach v komplikovanej, nenútenej následnosti, poháňajúc nás vpred, no spúšťa aj množstvo molekulárnych dráh. Rozširuje nám srdce, posilňuje svaly, uhládza výstelku našich artérií, odstraňuje z krvi cukor a v zázračnom procese, známom ako epigenetická modifikácia, nám zapína a vypína gény. Chôdza nezlepšuje len naše vlastné zdravie. Zlepšuje aj zdravie budúcich generácií. Vieme, že cvičenie v našich reprodukčných ro-

koch produkuje deti, ktoré sú odolnejšie voči chorobám;⁵ vieme, že *aktívne* tehotné ženy vytvárajú vo svojom materskom mlieku zložku, ktorá u ich detí celoživotne znižuje riziko cukrovky, choroby srdca a obezity.⁶

Okrem toho, zakaždým, keď sa rozhodneme ísť pešo, znižujeme záťaž znečistenia vzduchu a hluku. Zabraňujeme tomu, aby sa ďalšia pôda menila na betónové parkoviská a nákupné centrá mimo miest. Vždy, keď žiadame naše vlády a mestské rady o vytváranie vychádzkových trás a parkov, o ochranu lesov a mokradí, pomáhame budovať lepší svet pre všetkých, teraz a do budúcnosti. Chôdza v prírode nás privádza bližšie k zemi, núti nás viac sa o ňu zaujímať – počnúc drobným hmyzom a lišajníkmi až po nádheru jej hôr a stromov. A keď sa o niečo zaujímate, tak to chceme chrániť. Naš veľkolepý svet potrebuje ochranu práve teraz.

A čo naše mestá a veľkomestá? Aj ony si zaslúžia, aby sa nimi chodilo pešo. Aj im prospieva, keď nimi kráčame, namiesto toho, aby sme nimi jazdili – sú čistejšie, veselšie, tichšie, bezpečnejšie.

Chôdzu sme (doslova) vyviezli z našich životov. A napriek tomu sme boli zrodení k chôdzi. Nielen na pár minút za príjemných slnečných dní v polstrovaných teniskách podľa Googlu, ale aj k chôdzi za premáčajúceho dažďa a poryvov vetra, hore a dolu kopcom, v zime a v noci, k chôdzi osamote a v davoch, v lesoch a popri riekach, pri hľadaní potravy a vône, ba dokonca aj pospiatky a naboso.

Je načase znova sa nad chôdzou zamyslieť, vyrvať ju z našej bunkovej pamäti. Možno sme uviazli vo vychodených chodeckých koľa-

jach: rovnaká trasa, rovnaký denný čas, rovnaká spoločnosť. Existujú však stovky spôsobov chôdze a stovky dôvodov jej vykonávania. A mnohé trasy sa dajú absolvovať priamo od našich vchodových dverí, kdekoľvek žijeme alebo pracujeme. Okamžite nás pohltia do magickej spleti života v prírode, zemepisu, geológie, astronómie, histórie, kultúry a architektúry.

Chôdza tiež nie je len počítaním krokov alebo „cvičením“. Áno, dobré fyzické a duševné zdravie sú šťastnými vedľajšími produktmi. Potešenia z chôdze však nekonečne prevyšujú meranie krokov. Predstavujte si ju ako prostriedok objavovania miest a veľkomiest, spojenia s prírodou, vytvárania pút s našimi psami, pestovania priateľstiev, nachádzania viery a slobody, ukázania prostredníka vzduch znečisťujúcej doprave, rozvíjania nášho čuchu, uspokojenia našich túžob po svite hviezd a tme, pomoci oceňovať ten nádherne zložitý a krásny svet, ktorý obývame.

Ja dúfam, že vás táto kniha podnieti znovu objaviť radosť, tajomno, zázrak a veselosť chôdze. Dúfam tiež, že zistíte, že chôdza po vlastných – prostredníctvom jej päťdesiatich dvoch spôsobov – je nekonečne zaujímavá, neustále prospešná. A nakoniec, verím, že si tú hojnosť šťastia a zdravia, ktoré celoživotnú chôdzu sprevádzajú, budete užívať.





Ako používať túto knihu



Každá kapitola tejto knihy je príležitosťou vyskúšať si nový druh chôdze, a preto som ich zoradila do celého kalendárneho roka, týždeň po týždni. Kapitoly som sa snažila dávať do súladu s poveternosnými podmienkami, alebo – príležitostne – s univerzálne uznávanými „udalosťami“. Čo je ešte dôležitejšie, usporiadala som ich tak, aby ste po nich mohli siahnuť podľa vašich okolností a túžob, podobne ako do bufetového baru s raňajkami. Mojou vrúcnu nádejou je, že experimentovaním s rôznymi štýlmi chôdze, jej načasovaním, poveternosnými podmienkami, trasami a miestami budete stále nachádzať niečo nové, neočakávané, či dokonca objavné.

Chôdzu si predstavujeme ako niečo nádherne spontánne – niečo, čo môžeme robiť ako a kedy chceme, bez akéhokoľvek plánovania či

premýšľania. Toto je, samozrejme, jedna z veľkých radostí chôdze. Stačí nám len vyjsť z domu – a ísť.

To neočakávané a objavné sa však paradoxne s väčšou pravdepodobnosťou deje vtedy, keď začneme s malou prípravou. Vybehnúť von užiť si mokrú zimnú prechádzku je oveľa ľahšie, keď máme ten správny výstroj – a vieme, kde ho nájsť. Prechádzka za mesačného svitu je oveľa príjemnejšia, keď máme trasu, spln, priateľa či priateľku a tú správnu obuv. Ísť von skicovať je skoro nemožné, ak nemáme skicár ani ceruzku. Okrem toho, výskum ukazuje, že väčšia pravdepodobnosť existencie nejakého chodeckého rozvrhu je u najvytrvalejších chodcov, než u tých, ktorí si len tak odskočia na prechádzku. A tak sa predtým, ako sa vyberiete a vybehnete von, zorganizujte: to znamená, skontrolujte si výstroj a spravte si rámcový plán.

Preskúmajte mapy, knihy, aplikácie a online stránky, aby ste našli nové chodníky, pútnické trasy, diaľkové cesty, neďaleké silové miesta, neprebádané chodníčky, vzrušujúce destinácie a podobne. Poznačte si všetky, ktoré sa vám páčia, spolu s plánovanými časmi (umožňujúce prejsť za hodinu tri kilometre) a možnosťami dopravy, parkovania a stravovania.

Niekoľko druhov chôdzi v tejto knihe si vyžaduje vybavenie. Nočné túry, horské treky a chôdza v mokrom počasí (napríklad) sú príjemnejšie, keď sa robia v pohodlí. A to znamená správny výstroj, v dobrom pracovnom stave.

Najlepší spôsob na otestovanie kvality vašich vodeodolných vecí (čiziem, anoraku a nohavíc) je obliecť si ich do sprchy. Ak prepúšťajú,

vyperte ich v práčke s kvalitným impregnančným prípravkom. Turistické topánky si čistite a impregnujte, v prípade nutnosti vymeňte šnúrky.

Na chôdzu v meste budete potrebovať pohodlné topánky. Pre mňa to znamená tenisky so širokou, štvorcovou špičkou, tenkou, pružnou podrážkou a bez zvýšenej päty, čo znamená, že špička a päta sú v rovnakej výške. Primalé topánky prinášajú riziko znečistlivenia a opuchu chodidiel z dôvodu obmedzenia prietoku krvi, zatiaľ čo prívelké topánky môžu viesť k potkynaniu a zakopávaniu. Preto experimentujte, kým nájdete obuv, ktorá vám najlepšie vyhovuje.

Ak kráčate vo svojich obvyklých teniskách, skontrolujte si, či nie sú obnosené. Štúdie ukazujú, že opotrebované tenisky môžu ovplyvňovať náš postoj a držanie tela. V konečnom dôsledku vedú k potenciálnym zraneniam. Ak sa bojíte pádu, vyberte si ľahké tenisky bez šnúrok, s protišmykovou gumenou podrážkou, ktorá zabezpečuje vyššie trenie. Nech kráčate v čomkoľvek, zabezpečte, aby to bolo pohodlné, priedušné a, ak treba, vodovzdorné.

Na dlhšie túry alebo treky v nerovnom teréne budete potrebovať pevné (trvácne) turistické topánky s vibramovou podrážkou a spevnenými členkami. A turistické ponožky – rýchloschnúce, priedušné, protiotlakové (ak máte sklon k tvorbe otlakov). Ja mám turistické ponožky na leto aj na zimu, kúpené vo výpredajoch na konci sezóny.

Ak máte v úmysle chodiť na denné výlety a byť pripravení kedykoľvek vyraziť, majte pripravený malý batoh. Ja mám v tom svojom