

V Ústí mají stezku ve městě. V Senomatech vede přírodou

Senomaty – Víte, kolik metrů ujdete během šesti minut? A je to hodně nebo málo? Přesný stav vaší fyzické kondice nyní můžete otestovat na nové šestiminutové zdravotní stezce. Stačí šest minut svižné chůze a výsledek si pak najdete podle věku v tabulce na prvním panelu stezky. Začíná v Senomatech na vršku u novostaveb.



Udělat v Senomatech zdravotní stezku napadlo Vlastislava Tesku, chalupáře z Nouzova. Viděl ji v Ústí nad Labem. Řekl si, proč ji nevybudovat v Senomatech, když se krásná rovná [cesta](#) přímo nabízí.

„Asi tak před rokem a půl nás oslovil. Zařadil jsem to mezi dobré nápady a letos se nám podařilo stezku vybudovat. Spojili jsme se s paní doktorkou Ivetou Petrovou. Použili jsme jen trochu upravené texty ze stezky v Ústí nad Labem,“ popisoval starosta Senomat Tomáš Valer.

Iveta Petrová spolu s manželem byla doslova nadšená nápadem vybudovat stezku v Senomatech. V Ústí nad Labem je stezka

rok. Patří do projektu Šest minut pro [zdraví](#). „Stezka vznikla původně pro mé pacienty a pacienty mých kolegů, aby si mohli testovat svoji kondici a měli představu, jak se jejich zdravotní stav vyvíjí,“ řekla při slavnostním otevření stezky Iveta Petrová. První výsledky byly celkem potěšující.

Lékaři zjistili, že fyzická kondice pacientů není tak špatná, jak zprvu mysleli. Uvedené hodnoty pro jednotlivé věkové kategorie nejsou proto tak náročné. Dosáhnout těch nejlepších čísel uvedených v zeleném poli by měl zvládnout každý. První stezka byla vlastně takovou motivací pro lidi, aby se hýbali. Aby viděli, jak na tom s kondicí jsou, jak se zlepšují, případně jak rehabilitují po [nemoci](#), úrazu.

Senomatská stezka má oproti té ústecké jednu velkou výhodu. Ústecká se vybuďovala přímo v centru města. Měří zhruba sto padesát metrů, takže se po ní chodí sem a tam.

„Pacienti mi říkají, že se tam trochu stydí chodit, protože lidé, kteří pohybu příliš nefandí, mají pocit, že je to něco, co není na místě. Senomatská stezka naproti tomu poskytuje dostatek intimity, aby si ji každý prošel, jak a kolikrát chce. Například sám, s vnučetem. To je krásné,“ podělila se se zkušeností Iveta Petrová. Stezka v Ústí nad Labem po mnoha žádostech a úředních procedurách vznikala tři roky, senomatská rok. Vede po nové cestě zbudované v rámci pozemkových úprav a zachování průchodnosti krajiny.

Kromě procházky nabízí i pěkný výhled na Senomaty a okolí. Vybuďovali ji dva senomatští obyvatelé. Při jejím slavnostním otevření se nejen střihala páska, ale Garda městyse Senomaty vypálila čestnou salvu.

Přesný start stezky označuje kámen s vyrytým nápisem. Další potkáte po dvou stech metrech, pak každých padesát metrů. Konec je na sedmi stech padesáti metrech. Ale samotná cesta vybízí k další příjemné procházce. Můžete se pěknou úvozovou cestou vrátit do Nouzova. Nebo se dá jít podél šanovského lesa až ke křížku svatého Huberta, odtud přes silnici zadem pěknou cestou dojdete do Pšovlk a dále trochu zarostlou cestou zpět do Senomat. Senomatští si zbuďovali svoji zdravotní stezku jako po Ústí nad Labem jako druzí.

Senomatskou stezku slavnostně otevřeli místní obyvatelé spolu s Gardou městyse Senomaty a členkami Klubu seniorů. Ženy z klubu neodolaly a hned si novou zdravotní stezku vyzkoušely. Otestovaly si tak svoji fyzickou kondici. Elán do života jim rozhodně nechybí.