

Τρεις ώρες ορθοστασία την ημέρα ισοδυναμούν με 10 μαραθωνίους τον χρόνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:entertv.gr

Η ορθοστασία επί τρεις ώρες την ημέρα, πέντε ημέρες την εβδομάδα, ισοδυναμεί με το να συμμετέχει κάποιος σε δέκα μαραθωνίους δρόμους τον χρόνο, υποστηρίζει ένας βρετανός ειδικός στην φυσική κατάσταση.

Και προσθέτει πως οτιδήποτε μη καθιστικό κι αν βάλουμε στη ζωή μας, μπορούμε να βελτιώσουμε την φυσική κατάσταση και την υγεία μας.

Ο δρ Μάικ Λούσμορ, επικεφαλής αθλητίατρος στο Ίδρυμα Αθλητικής Γυμναστικής & Υγείας (ISEH) του University College του Λονδίνου (UCL), λέει ότι οι επίσημες συστάσεις για γυμναστική δεν είναι πρακτικές και γι' αυτό τόσο πολλοί άνθρωποι δεν γυμνάζονται.

Οι επίσημες συστάσεις ζητούν μισή ώρα μετρίας εντάσεως γυμναστική (όπως το περπάτημα με γρήγορο βήμα) την ημέρα, πέντε ημέρες την εβδομάδα, αλλά μελέτες δείχνουν ότι ούτε καν ο ένας στους δέκα άντρες και η μία στις είκοσι

γυναίκες δεν τις ακολουθούν.

Επιπλέον, περισσότεροι από ένας στους τέσσερις άντρες και γυναίκες δεν κατορθώνουν να γυμναστούν ούτε καν για μισή ώρα την εβδομάδα, προσθέτει ο δρ Λούσμορ.

Η λύση σ' αυτό, λέει, είναι να προσπαθεί κάποιος να κάνει όσο περισσότερες κοπιώδεις δουλειές μπορεί μέσα στην ημέρα, ακόμα κι αν αυτό σημαίνει ότι απλώς θα στέκεται όρθιος.

«Όταν στεκόμαστε όρθιοι χρησιμοποιούμε όλους τους μικρούς μυς των ποδιών και του κορμού για να διατηρήσουμε ίσιο το σώμα μας», εξηγεί στο BBC. «Αν λοιπόν καταφέρουμε να είμαστε τρεις ώρες την ημέρα όρθιοι, πέντε μέρες την εβδομάδα, θα έχουμε πετύχει την εκγύμναση που χαρίζει η συμμετοχή σε 10 μαραθωνίους δρόμους τον χρόνο».

Ο δρ Λούσμορ, που ήταν ο αθλητίατρος της βρετανικής Εθνικής Ομάδας Πυγμαχίας στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου το 2012, επισημαίνει ότι κάνει λάθος όποιος νομίζει πως γυμναστική είναι μόνο το τρέξιμο ή το γυμναστήριο.

«Και η παραμικρή κινητική δραστηριότητα ωφελεί την υγεία, ελαττώνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, διαβήτη και καρκίνου, μειώνει τη χοληστερόλη και χαμηλώνει το σωματικό βάρος», τονίζει.

Απλώς, «οι βελτιώσεις αυτές θα φανούν σε βάθος χρόνου. Το ζήτημα είναι να κάνει κάποιος την αρχή, με αργά και μικρά βήματα», καταλήγει.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : [Web Only](#)