

## Τι μας προσφέρει η γυμναστική στο διάδρομο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αποτελεί ένα από τα πιο συχνά όργανα εκγύμνασης. Μπορούμε να τον έχουμε είτε στο σπίτι είτε στο γυμναστήριο και είναι ένας τρόπος γυμναστικής παντός καιρού. Μιλάμε φυσικά για το διάδρομο.

Ας δούμε παρακάτω που μας βοηθάει :

Ένα βασικό του πλεονέκτημα είναι πρώτα από όλα ότι μας δίνει τη δυνατότητα να ρυθμίσουμε την ταχύτητα που περπατάμε ή τρέχουμε ανάλογα με τις ανάγκες και την φυσική μας κατάσταση. Παράλληλα, όπως είπαμε είναι παντός καιρού. Δηλαδή ακόμη και όταν έξω βρέχει, κάνει κρύο ή... χιονίζει, ο ασκούμενος θα συνεχίσει ανενόχλητος την προπόνησή του, πράγμα που σίγουρα δεν θα έκανε αν έτρεχε στο δρόμο. Επίσης, το χειμώνα που νυχτώνει και νωρίς πολλοί είναι εκείνοι που φοβούνται να βγουν για τρέξιμο μετά τη δουλειά καθώς έχει ήδη αρχίσει να νυχτώνει.

Αν δούμε και λίγο πιο επιστημονικά δεδομένα από έρευνες και μελέτες, οι επιστήμονες αναφέρουν πως ένα ακόμη πλεονέκτημα του τρεξίματος στον κυλιόμενο διάδρομο είναι πως μειώνονται αισθητά οι πιθανότητες τραυματισμού, καθώς η λεία επιφάνεια του διαδρόμου δύσκολα θα προκαλέσει κάποιον αναπάντεχο τραυματισμό στα πόδια.

Παράλληλα, ένα ακόμη πλεονέκτημα, που έχει παρατηρηθεί είναι πως η αντανάκλασή του ασκούμενου στον καθρέφτη του γυμναστηρίου ή του σπιτιού τρέχοντας στο διάδρομο, βοήθησε να βελτιώσουν την τεχνική, το ρυθμό και το στυλ τους σε αντίθεση με το τρέξιμο στο δρόμο, όπου δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα της αντανάκλασης και επομένως της διόρθωσης της τεχνικής.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)