DAN BREZ DVIGALA

Telesna aktivnost kot je hoja ali tek po stopnicah prinaša blagodejne učinke za vaše telo in zdravje:

- krepi kardiovaskularno pripravljenost

- krepi mišični in skeletni sistem

- zniža verjetnost zastoja srca, možganske kapi, nekaterih bolezni raka, debelosti in diabetesa tipa 2

- pomaga pri izgubljanju teže in oblikovanju telesa

Hoja po stopnicah je varna in lahka vaja, ki jo lahko implementiramo v naš vsakdanjik že s tem, da nam pride v navado. Namesto vožnje z dvigali lahko vsak dan nekajkrat izberemo drug način in močno pripomoremo k svojemu zdravju na dolgi rok.



RESNICE O HOJI PO STOPNICAH:

1. Hoja po stopnicah zahteva do devetkrat večjo porabo energije kot med sedenjem ali do sedemkrat več kot pri vožnji z dvigalom.
2. Za vsako prehojeno stopnico, boste pokurili 0.15 kalorije, kar pomeni, da boste z desetimi premaganimi stopnicami pokurili eno kalorijo.
3. Tudi pri sestopu boste porabili nekaj kalorij. Približno 20 jih boste potrebovali za eno kalorijo.
4. Le sedem minut hoje ali teka po stopnicah na dan, razpolovi možnost za srčni infarkt v obdobju 10 let.
5. Devet minut aktivnosti na stopnicah je dovolj, da moški srednjih let ne pridobiva teže.
6. Težji kot ste, več kalorij boste na stopnicah tudi pokurili.

Znanstveniki so prepričani, da je hoja po stopnicah enakovredna obisku fitnesa. Pravzaprav nam že minimalno gibanje, kot je sprehajanje med pogovarjanjem po telefonu, lahko pomaga shujšati ter zmanjšati tveganje za pojav bolezni srca, visok krvni tlak in povišan holesterol.

Znanstveniki so ugotovili, da več kot 40 odstotkov ljudi, ki so navajeni biti v gibanju, pa čeprav minimalnem, doseže pol ure priporočene aktivnosti dnevno, medtem ko isto velja za le 10 odstotkov ljudi, ki obiskujejo različne vadbe. Eden izmed razlogov za to je, da pogosto mislimo, da je bolje sploh ne telovaditi, kot pa da bi bili aktivni manj kot 30 minut.