

## Η απλή άσκηση που δείχνει αν υπάρχει πιθανότητα να πεθάνει κανείς τα επόμενα έξι



NA

### ΑΠΛΟ ΚΑΘΙΣΜΑ ΤΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΟΛΑ

Μπορεί κανείς να προβλέψει το πόσα χρόνια θα ζήσει κάνοντας μια απλή άσκηση γυμναστικής; Μια ομάδα γιατρών υποστηρίζει πως ναι.

Η άσκηση αυτή... βαθμολογείται ανάλογα με το πόσο καλά τα καταφέρνουν όσοι την κάνουν. Σύμφωνα με την ιατρική ομάδα που την ανέπτυξε, όσοι συγκεντρώνουν από 3 έως 7,5 βαθμούς (στην κλίμακα του 10) έχουν πέντε φορές περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν μέσα στα επόμενα έξι χρόνια, σε σχέση με όσους συγκεντρώνουν πάνω από οκτώ βαθμούς

Για να διαπιστώσει, λοιπόν, κανείς το αν διατρέχει κίνδυνο να πεθάνει μέσα στα επόμενα έξι χρόνια πρέπει να κάνει την εξής πολύ απλή άσκηση: Να καθίσει στο πάτωμα σταυροπόδι και να σηκωθεί χωρίς να χρησιμοποιήσει κανένα άλλο μέλος του σώματός του ή άλλη βοήθεια. Ούτε χέρια στα γόνατα ή στο πάτωμα, ούτε και να στηριχτεί κάπου. Κάθε φορά που κάποιος (σε κάθε στάδιο της άσκησης) στηρίζεται από κάπου αλλού, χάνει έναν πόντο, ενώ σε περίπτωση που χάσει την ισορροπία του χάνει μισό πόντο.



Πηγή: [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)