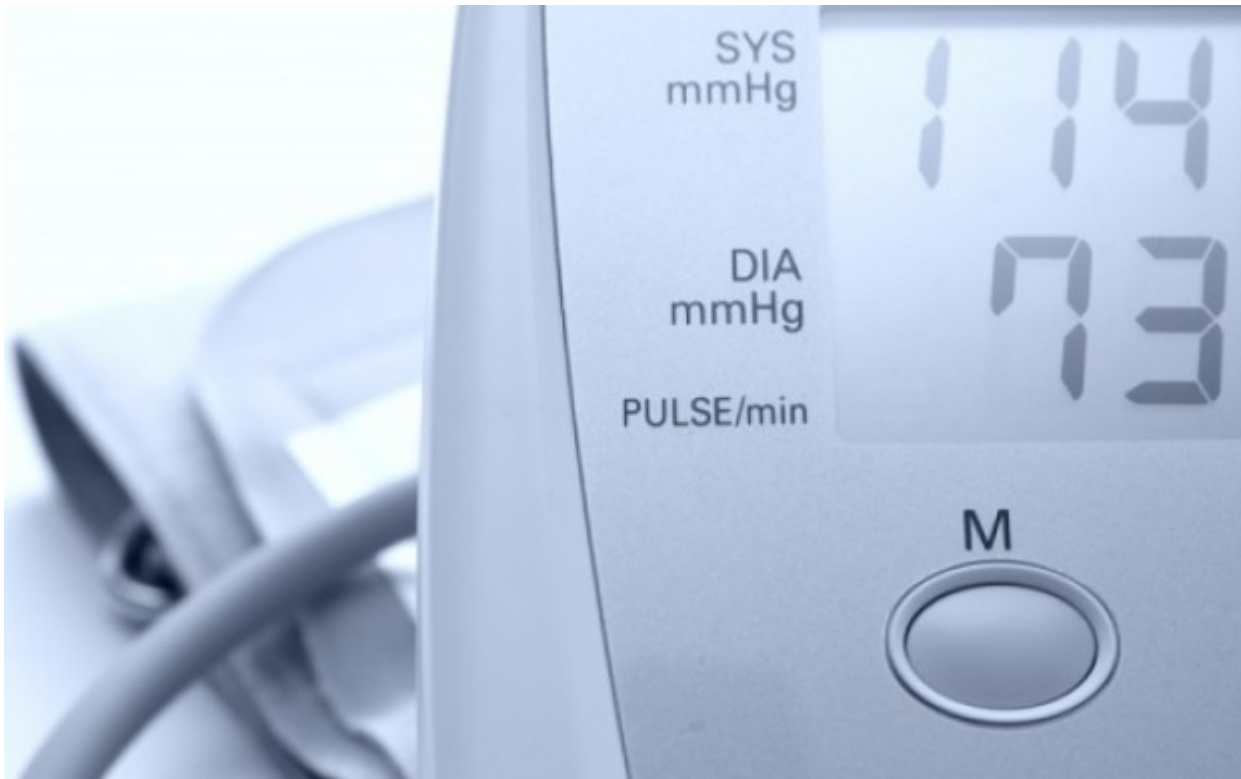


Πώς θα ρίξετε την πίεση σε 30 μόλις λεπτά!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τριάντα μόλις λεπτά την εβδομάδα είναι αρκετά για να ρίξετε την αρτηριακή σας πίεση και να βελτιώσετε την αντοχή σας.

Αυτό τουλάχιστον υποστηρίζει μία νέα μελέτη που δημοσιεύεται στο περιοδικό «PLOS One» και πραγματοποιήθηκε από ερευνητές του Πανεπιστημίου McMaster από το Οντάριο.

Σύμφωνα με τους ίδιους, ένα λεπτό έντονης άσκησης διεγείρει φυσιολογικές αλλαγές που συνδέονται με την βελτίωση της υγείας, σε υπέρβαρους ενήλικες.

Είναι ενδεικτικό ότι μετά από 6 εβδομάδες, 14 υπέρβαροι συμμετέχοντες βελτίωσαν την αντοχή τους κατά 12%, είχαν καλύτερες τιμές αρτηριακής πίεσης, αλλά και βελτιωμένη μυϊκή δραστηριότητα.

Παράλληλα, οι άνδρες βελτίωσαν και τον έλεγχο τους σακχάρου τους στο αίμα.

Στο πλαίσιο της έρευνας, ζητήθηκε από τους εθελοντές να κάνουν ζέσταμα σε στάσιμα ποδήλατα για δύο λεπτά, στη συνέχεια να κάνουν ποδήλατο όσο πιο σκληρά μπορούσαν για τρία διαστήματα 20 δευτερολέπτων, που ακολουθούνταν από δύο λεπτά αργού πεταλιού.

Ο κύκλος ασκήσεων επαναλήφθηκε για τρεις φορές, ανά εβδομάδα, που σημαίνει περίπου 30 λεπτά άσκησης την εβδομάδα.

Το ποδήλατο μπορεί να αντικατασταθεί από έντονο σπριντ μέχρι τις σκάλες, για

ένα λεπτό, ή τρέξιμο με τα γόνατα ψηλά.

Πηγή: onmed.gr