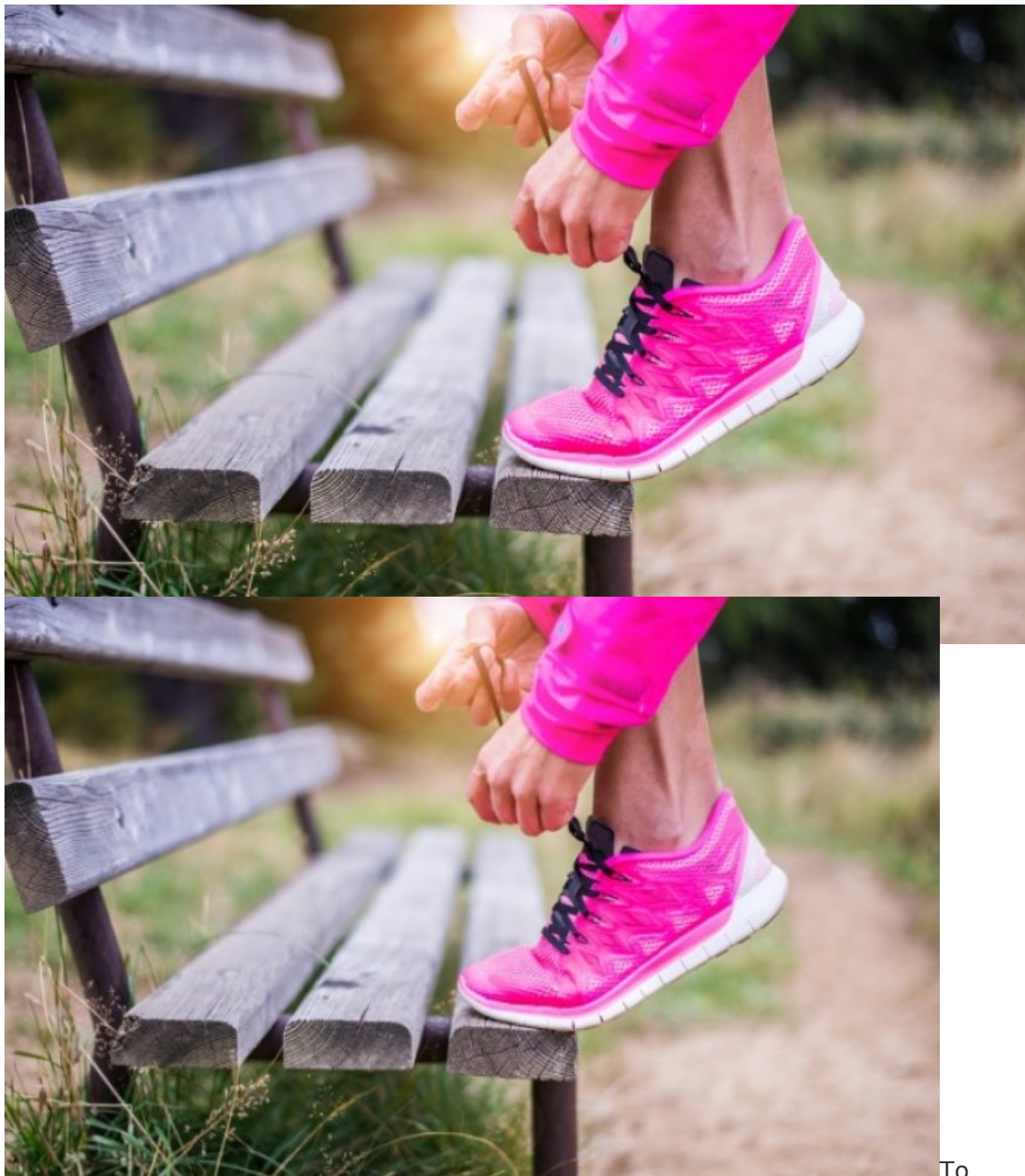


21 Μαΐου 2016

Τζόκινγκ στο δρόμο ή σε κυλιόμενο διάδρομο; Πού θα κάψεις περισσότερες θερμίδες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



To

τζόκινγκ είναι ένας εύκολος και αποτελεσματικός τρόπος εκγύμνασης, που μπορεί να γίνει οπουδήποτε, καθώς δεν χρειάζεται κάποιο ειδικό εξοπλισμό.

Αν πρέπει να επιλέξετε ανάμεσα στο τρέξιμο στον δρόμο ή τον κυλιόμενο διάδρομο, είναι χρήσιμο να γνωρίζετε τις μικρές διαφορές.

Το τρέξιμο σε υπαίθριους χώρους ευνοεί την πιο έντονη προπόνηση, ενώ το τρέξιμο σε κυλιόμενο διάδρομο μειώνει τις πιθανότητες τραυματισμού, γεγονός που βοηθά να τρέχει κανείς επί περισσότερη ώρα, διανύοντας έτσι μεγαλύτερη απόσταση.

Ειδικότερα, το τζόκινγκ σε υπαίθριους χώρους καίει κατά μέσο όρο 5% περισσότερες θερμίδες απ' ό,τι το τζόκινγκ σε κυλιόμενο διάδρομο.

Αυτό οφείλεται στη μεγαλύτερη αντίσταση του αέρα στους εξωτερικούς χώρους και στο ότι είναι πιο δύσκολο να τρέχει κανείς σε δρόμο που, όσο επίπεδος κι αν είναι, δεν είναι τόσο λείος όσο ένας κυλιόμενος διάδρομος.

Επιπλέον, ο δρομέας που τρέχει σε κυλιόμενο διάδρομο έχει πρόσθετη βοήθεια, καθώς μπορεί να ελέγξει με ακρίβεια τον ρυθμό του τρεξίματός του και να μην παρεκκλίνει της πορείας του.

Από την άλλη πλευρά, έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι όσοι τρέχουν σε κυλιόμενους διαδρόμους υφίστανται λιγότερα συμπίεστικά κατάγματα και άλλες κακώσεις στα πόδια συγκριτικά με τους ασκούμενους σε υπαίθριους χώρους.

Παλαιότερη μελέτη με τη συμμετοχή δρομέων που υποβλήθηκαν σε εξειδικευμένες εξετάσεις, διαπίστωσε ότι όσοι έτρεχαν σε υπαίθριους χώρους είχαν σημαντικά υψηλότερα ποσοστά οστεϊκής καταπόνησης σε σύγκριση με όσους έτρεχαν σε κυλιόμενους διαδρόμους, με τις διαφορές να είναι εντονότερες στα οστά της κνήμης.

Η καταπόνηση αυτή μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο συμπίεστικού κατάγματος κατά περισσότερο από 50%.

Πηγή: onlycy.com