

Γυμ

/ Ειδήσ



Καίγονται

περισσότερες θερμίδες από ότι το σκαρφάλωμα 2-3 ταυτόχρονα

Αν θέλετε να χάσετε πολλές θερμίδες να ανεβαίνετε τα σκαλοπάτια ένα-ένα

Οι θερμίδες Αν επιλέξετε να ανεβείτε μια σκάλα για να ασκηθείτε ο πιο αποδοτικός τρόπος για αυτόν τον σκοπό είναι να ανεβείτε τα σκαλιά ένα-ένα. Σύμφωνα με νέα μελέτη, αν κάποιος ανεβαίνει τα σκαλοπάτια ένα-ένα καίει τελικά περισσότερες θερμίδες από ότι αν τα ανεβαίνει ανά δύο με κάθε βήμα.

Ερευνητές του Πανεπιστημίου Roehampton στο Λονδίνο διαπίστωσαν ότι κάποιος που ξεκινά να ανέβει μια σκάλα και αποφασίζει να το κάνει «πηδώντας» κάθε φορά δυο σκαλιά καταναλώνει περισσότερη ενέργεια μόνο στην αρχή ενώ αν την ανέβει σκαλί-σκαλί τελικά καίει περισσότερες θερμίδες. [\(περισσότερα...\)](#)