

22 Απριλίου 2023

Γυμναστική για τεμπέληδες: Ασκήσεις, δραστηριότητες και δουλειές στο σπίτι που υπόσχονται άμεσα αποτελέσματα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Φωτογραφία: Shutterstock

Όλοι γνωρίζουμε ότι η γυμναστική μόνο καλά αποτελέσματα έχει στο σώμα και στη διάθεσή μας. Ωστόσο, με όλες τις άλλες πιέσεις της καθημερινότητας, πολλοί δυσκολεύονται να βρουν χρόνο για να δώσουν προτεραιότητα στην άσκηση.



Φωτογραφία: Shutterstock

Ευτυχώς, οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι ακόμη και οι πιο τεμπέληδες ανάμεσά μας μπορούν να μεταμορφώσουν την υγεία και τη φυσική τους κατάσταση κάνοντας εντυπωσιακά λίγα πράγματα.

Από καθημερινές ασκήσεις που κρατούν σε φόρμα, μέχρι δραστηριότητες όπως ένας γρήγορος περίπατος, τρίλεπτη κολύμβηση ή απλά δουλειές στο σπίτι, υπάρχουν πολλοί τρόποι που θέλουν λίγη προσπάθεια αλλά υπόσχονται άμεσα αποτελέσματα.

Το ιδανικό πρόγραμμα γυμναστικής για τεμπέληδες

Κάνε σαν φλαμίνγκο

Όπως αναφέρει η DailyMail, η σύμβουλος γηριατρικής Dr Lucy Pollock, συγγραφέας του βιβλίου *The Book About Getting Older*, ισορροπεί σε κάθε πόδι για ένα λεπτό ενώ πλένει τα δόντια της το πρωί. Έτσι, δεν χρειάζεται συνδρομή στο γυμναστήριο ή οποιοδήποτε κιτ γυμναστικής.

Η Dr Pollock λέει: «Είναι γεγονός ότι οι ασκήσεις που περιλαμβάνουν λίγη δύναμη και ισορροπία κάνουν μεγάλη διαφορά». Πράγματι, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η ικανότητα να στέκεται κανείς στο ένα πόδι για δέκα δευτερόλεπτα συνδέεται με τη μακροζωία σε μεσήλικες και ηλικιωμένους.

Καθίσματα για 1 λεπτό

Η dr Pollock τονίζει επίσης: «Όταν κάνετε καλά τα καθίσματα, βελτιώνετε τη δύναμη του κορμού σας, διατηρείτε την καλή στάση του σώματός σας και κρατάτε

την πλάτη σας ίσια. Είναι μια πολύ καλή άσκηση για το σύνολο του σώματος».

Για άλλη μια φορά, η συνέπεια είναι το κλειδί, γι' αυτό και η Dr Pollock τα προσθέτει στη ρουτίνα της. Όπως σημειώνει, ένα λεπτό είναι αρκετό για να κάνει τη διαφορά, επειδή είναι μια πολύ ισχυρή άσκηση.

Κάψτε λίπος με μια δροσερή βουτιά

Μια κρύα βουτιά δεν είναι για όλους, αλλά τι θα λέγατε αν χρειαζόταν να μείνετε μέσα μόνο για λίγα λεπτά για να αποκομίσετε τα οφέλη της πιο αποτελεσματικής καύσης λίπους;

Η δρ Susanna Soberg, Δανή επιστήμονας που ειδικεύεται στον μεταβολισμό και στο στρες, έχει πειστικά στοιχεία ότι μόλις 11 λεπτά κολύμβησης σε κρύο νερό εβδομαδιαίως θα κάνουν τη διαφορά.

Σύμφωνα με την ίδια, η μακροχρόνια έκθεση στο κρύο -μην ανησυχείτε, απλώς να κάνετε τρεις βουτιές των τριών ή τεσσάρων λεπτών την εβδομάδα- οδηγεί σε αυξημένη ευαισθησία στην ινσουλίνη, η οποία, λέει, είναι «ένας πολύ καλός δείκτης για τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης σύγχρονων ασθενειών, όπως ο διαβήτης».

Κάντε 20 άλματα χαράς

Για να δυναμώσετε τα οστά σας, γιατί να μην κάνετε λίγα άλματα ενώ, για παράδειγμα, βλέπετε τηλεόραση;

Κάνοντας μόλις 10 ή 20 επαναλήψεις την ημέρα, μπορείτε να αυξήσετε την οστική μάζα και δύναμη, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη του Πανεπιστημίου Chukyo στην Ιαπωνία, καθώς έτσι διεγείρεται η ανάπτυξη των οστών.

Αντίστοιχα θετικά αποτελέσματα βρέθηκαν και σε παλαιότερη αμερικανική μελέτη, όπου 60 γυναίκες ηλικίας 25-50 ετών εφάρμοσαν ένα καθημερινό πρόγραμμα με αλματάκια.

Οι γυναίκες έκαναν είτε 10 είτε 20 άλματα, με 30 δευτερόλεπτα ανάπαυσης μεταξύ των αλμάτων, δύο φορές την ημέρα για 16 εβδομάδες. Όλες είδαν αύξηση της οστικής πυκνότητας των ισχίων.

Αερόβια άσκηση έστω μια φορά τον μήνα

Το τρέξιμο, το κολύμπι ή το γρήγορο περπάτημα έστω μία φορά τον μήνα είναι αρκετά ευεργετικά για την υγεία του εγκεφάλου.

Μια μελέτη του UCL με επικεφαλής τη δρ Sarah-Naomi James διαπίστωσε ότι η άσκηση τουλάχιστον μία φορά κάθε τέσσερις εβδομάδες (ιδανικά, καθ' όλη τη

διάρκεια της ενήλικης ζωής σας) συνδέεται με καλύτερη γνωστική λειτουργία στη μετέπειτα ζωή.

Έτσι, η συνέπεια είναι το κλειδί -ακόμη και αν το κάνετε μόνο μία φορά τον μήνα.

Δουλειές στο σπίτι

Τέλος, αν δεν είστε φαν της γυμναστικής, αλλά αγαπάτε τις δουλειές του σπιτιού, εξαιρετικά.

Ερευνητές από το UCL και το Πανεπιστήμιο του Σίδνεϊ διαπίστωσαν ότι μόλις τρεις ή τέσσερις στιγμές έντονης δραστηριότητας διάρκειας τριών ή τεσσάρων λεπτών κατά τη διάρκεια της ημέρας -για παράδειγμα, το παιχνίδι με τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα, το κουβάλημα των αγορών, το γρήγορο ανέβασμα στις σκάλες, το περπάτημα σε ανηφόρα ή το τρέξιμο- σχετίζονται με σημαντικά χαμηλότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από όλες τις αιτίες (σε σύγκριση με το να μην κάνετε τίποτα).

Όπως σημειώνουν οι ερευνητές, τα ευρήματά τους ευθυγραμμίζονται με προηγούμενες μελέτες που δείχνουν ότι «πολύ μικρές δόσεις έντονης διαλείπουσας δραστηριότητας μπορούν να βελτιώσουν την καρδιοαναπνευστική ικανότητα, η οποία αποτελεί ζωτικό παράγοντα πρόβλεψης της μακροζωίας».

Η δρ Πόλοκ λέει: «Οι άνθρωποι που κάνουν περίπου 15 λεπτά δουλειές του σπιτιού, όπως σκούπισμα με ηλεκτρική σκούπα, χτύπημα χαλιών και αλλαγή κλινοσκεπασμάτων στο κρεβάτι, τα πηγαίνουν καλύτερα συγκριτικά με εκείνους που δεν κάνουν τίποτα».

Πηγή: iefimerida.gr