



## بالارفتن تک تک پله‌ها روشی برای لاغر شدن

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که بالارفتن از پله‌ها به صورت پله پله کالری بیشتری نسبت به پرش چند پله با هم می‌سوزاند.

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که بالارفتن از پله‌ها به صورت پله پله کالری بیشتری نسبت به پرش چند پله با هم می‌سوزاند.

به گزارش خبرگزاری مهر، اگرچه ممکن است به نظر برسد که هنگام پرش از روی چند پله با هم انرژی زیادی مصرف می‌کنید اما هنگامی که هر پله را به صورت جداگانه طی کنید انرژی بیشتری نسبت به آن می‌سوزانید.

محققان بریتانیایی اظهار داشتند که بالارفتن از پله‌ها به صورت جداگانه کالری بیشتری نسبت به پرش چند پله باهم می‌سوزاند.

دانشمندان دانشگاه روهامتون به این نتیجه رسیدند که بار بالا رفتن از 5 پله طی 5 روز در هفته (سربالایی حدود 15 متر) حدود 302 کالری می‌سوزاند، اما این در شرایطی است که پله‌ها به صورت تک تک و جداگانه طی شود.

این در حالی است که پرش از روی چند پله باهم تنها 260 کالری می‌سوزاند.

دکتر لویس هلسی مدرس فیزیولوژی محیط زیستی و تطبیقی در دانشگاه روهامتون اظهار داشت: ما علاقمند به یافتن مواردی بودیم که انرژی ما را بیشتر می‌گیرد، بنابراین بالارفتن از پله‌ها به صورت تک تک و با هم را مورد بررسی قرار دادیم.

وی افزود: تحقیقات ما نشان می‌دهد که اگر بالا رفتن از پله‌ها به صورت مرتب و منظم در طول هفته باشد می‌تواند به صورت بالقوه به کاهش وزن نیز منتهی شود. وقتی که پله‌ها را به صورت تک تک بالا می‌رویم انرژی بیشتری مصرف می‌کنیم و علت آن نیز طبیعی است، چرا که به طور طبیعی این نوع بالا رفتن از پله‌ها زمان بیشتری می‌گیرد.

دکتر هلسی یادآور شد: یک توضیح بیومکانیکی نیز برای این مسئله وجود دارد. بالارفتن پله‌ها به صورت تک تک، موجب تسریع در نرخ کوتاه شدن ماهیچه‌ها و عضلات می‌شوند که در نتیجه انرژی بیشتری مصرف می‌کند.

تحقیقات پیشین که توسط دانشگاه آلستر انجام شده بود نشان می‌داد که کارمندان اداری که به صورت منظم از پله‌ها بالا می‌روند به سرعت می‌توانند وضعیت جسمانی خود را بهبود بخشند.

محققان برای اعلام این نتایج، فرضیات خود را روی کارمندانی آزمایش کردند که از پله‌های یک اداره هشت طبقه بالا می‌رفتند، این ساختمان هشت طبقه 145 پله داشت که کارمندان در آغاز تحقیق کار خود را با بالا رفتن پله‌ها به صورت یک بار در روز آغاز کرده و آن را به سه بار در روز طی 5 هفته متوالی افزایش دادند.