

3 ساعت ایستادن بهتر از 10 دوی ماراتون

بنابر اعلام یک متخصص ارشد انگلیسی، ایستادن به مدت سه ساعت در روز در تمامی طول سال به اندازه طی 10 دوی ماراتون برای بدن مفید است.



بنابر اعلام یک متخصص ارشد انگلیسی، ایستادن به مدت سه ساعت در روز در تمامی طول سال به اندازه طی 10 دوی ماراتون در بدن مفید است.

دکتر مایک لوزه مور، مشاور ارشد پزشکی ورزش در «موسسه ورزش، تمرین و سلامت» انگلستان و رییس بیمارستان های دانشگاه کالج لندن، بر این باور است حتی ورزش کردن کم نیز می تواند برای سلامتی بدن فرد موثر باشد.

وی در یک مصاحبه تلویزیونی گفت ایستادن به مدت سه ساعت در روز و در تمامی پنج روز هفته به اندازه طی 10 دو ماراتون در طول سال برای بدن کارآمد است.

لوزه مور گفت: این تصور معمول اشتباه است که تغییرات کوچک مانند ایستادن بی فایده است زیرا این عمل موجب ارتقا سلامتی افراد و کاهش خطر ابتلای آن ها به بیماری های قلبی و دیابت می شود، ایستادن همچنین از خطر ابتلای افراد به سرطان می کاهد، سطح کلسترول شان را کاهش می دهد و آن ها را لاغرتر می کند. (ایسنا)