



Mersul pe jos nu a fost niciodata atat de la moda precum sala de forta, la fel de sexi precum bataile in noroi sau la fel de important precum o competitie gen "Iron Man". Cu toate acestea, mersul pe jos este la fel de important precum mancatul pentru oameni, conform unui studiu realizat de experti americani in biomecanica.

"Sedentarii activi reprezinta un nou model in societate. Niciodata sala de fitness nu va inlocui mersul pe jos. Dupa ce stai in acelasi loc timp de sapte ore la munca (sau chiar mai mult), te duci la sala (in cazul fericit), acolo unde mai stai inca o ora lucrând la aparate. Nu poti sa compensezi zece ore de stat degeaba cu o ora de exercitii fizice", a precizat Katy Bowman, expert in domeniul biomecanicii.

Conform expertilor, orele de la sala nu pot inlocui mersul pe jos, atat de sanatos pentru oameni.

"7500 de pasi reprezinta un mod foarte bun de a incerca sa te mentii sanatos. Recomandarea este aceea de face cel putin 150 de minute de activitate (n.r. mers pe jos) in decursul unei saptamani".

Ultimele studii ale Universitatii din Texas realizate pe un numar de 218 maratonisti si semimaratonisti au aratat ca un astfel de sportiv face, in medie, 6,5 ore de antrenament intens pe saptamana, in timp ce media timpului stat pe un scaun este de 10,75 ore pe zi. Acest lucru arata ca acest gen de atleti pot fi considerati sedentari si in acelasi timp activi.

"Sala nu este singura modalitate de a face miscare, dupa cum eronat au inceput sa creada tot mai multi oameni", se precizeaza intr-un raport al expertilor americani, citati de Reuters.

"Mersul pe jos nu le poate face pe toate, insa daca ar fi sa alegeti o activitate pe care sa o faceti constant, aceasta ar trebui sa fie mersul pe jos" - Carol Ewing Garber, profesor la Universitatea Columbia din New York.

5 kilometri facuti intr-o ora reprezinta un inceput bun pentru fiecare om care vrea sa experimenteze mersul pe jos, se mai precizeaza in referatul profesorului Garber.

SURSA: HotNews.ro