



Водители, обычно на дороге играют привилегированную роль, а второстепенная роль отводится пешеходам. Согласно результатам нового исследования, опубликованного в печатном органе «Журнал прикладная физиология», на первое место ставятся пешеходы, которые раза в три меньше подвержены ожирению нежели, чем водители.

Результаты статистического анализа свидетельствуют о том, что порядка 72 процентов населения в мире отдают предпочтение передвижению посредством не общественного транспорта и пешком, а личному автомобилю. На уровне человеческого фактора это понятно, поскольку личное авто дает человеку, прежде всего комфорт и свободу передвижения. Но этот же способ существенно ограничивает телодвижение водителя.

В среднем, пешеходы проходят в день порядка двух километров и больше, что обладает положительным фитнес эффектом и, таким образом, благоприятствует человеку в поддержании оптимальной массы тела. За неделю километраж, проходимый пешеходом увеличивается порядка двадцати. А водители, владельцы личного авто, в течение недели проходят порядка километра полтора, что является недостаточным для того, чтобы свое тело держать в тонусе и форме.

Выносливость водителей автомобилей также существенно снижена, поскольку они абсолютно не утруждают себя прогулками. На основании тех же исследований, которые свидетельствуют о том, что людям, имеющих проблемы с избытком веса и желающих от него избавиться, на какое-то время следует отказаться от поездок на личном транспорте, отдав предпочтение пешим прогулкам до остановки общественного транспорта.

Благодаря пешим прогулкам можно без труда натренировать мышцы ног, а также брюшного пресса. Данная группа мышц ослабевает, если длительное время человек находится в сидячем положении.

Неудивительно, что женщины, садящиеся за руль авто, спустя полгода активных поездок начинают наблюдать, что у них формируется животик, появляются

Водители от ожирения страдают в три раза чаще нежели, чем пешеходы

Автор: Administrator
18.02.2013 15:43 -

целлюлитные «отложения». Врачи рекомендуют владельцам авто чередовать поездки на автомобиле с передвижениями на общественном транспорте. Хотя самый лучший результат может быть того, кто пересел с автомобильного «кресла» на седло велосипеда, как это уже давно заведено в странах Европы.

Прогулки посредством велосипеда до места работы и обратно станут отличной альтернативой походам в тренажерные залы, но только в том случае если совершать такие поездки, хотя бы через день. Так что один совет – все дружно пересаживаемся на полезный вид транспорта, имя которому велосипед!