

Šta je bolje: šetnja ili teretana?

Napisao Arnautovic Aleksandar

Ako volite da idete u teretanu, najbolje bi bilo da do nje pešačite, kažu naučnici.



Naime, oni su otkrili da je duga šetnja bolja po vaše zdravlje od intenzivnih vežbi.

Lagana rekreacija poboljšava osetljivost na insulin i nivo masnoća u krvi bolje nego energična vežba, pokazala je studija objavljena u žurnalu Plos One.

To znači da su bolje za prevenciju dijabetesa i gojaznosti.

Naučnici Univerziteta u Mاستrihtu (Holandija) podelili su 18 mladih ljudi starosti između 19 i 24 godine u tri grupe – jedna je sedela 14 sati bez ikakve aktivnosti, druga je sedela 13 sati, a jedan sat intenzivno vežbala, dok je treća sedela šest sati, šetala četiri i stajala dva.

Otkriveno je da su nivo holesterola i masti u krvi bili značajno niži kod grupe koja je vežbala duže u odnosu na ostale dve.

Dr Hans Savelberg koji je predvodio studiju kaže: “Jedan sat fizičke aktivnosti ne može kompenzovati negativne efekte pasivnosti, barem ne u pogledu osetljivosti na insulin i lipide u krvi”.

Šta je bolje: šetnja ili teretana?

Napisao Arnautovic Aleksandar

“Lagane vežbe poput šetnje pa čak i stajanja mnogo su efikasnije od energičnih vežbi”.

Izvor: [B92](#)

Foto: Manny Valdes / Flickr.com