

Lợi ích của việc đi cầu thang bộ

Leo cầu thang bộ tiêu tốn nhiều năng lượng hơn 8-9 lần so với ngồi và gấp 7 lần so với đi thang máy.

Thiếu hoạt động thể chất hủy hoại thể trạng tốt của mỗi người. Di chuyển và tập thể dục có phương pháp là cách tốt nhất để bảo vệ sức khỏe. Dưới đây là 5 lý do bạn nên đi cầu thang bộ thay vì thang máy.

1. Leo cầu thang đốt cháy nhiều calo hơn chạy bộ

Đó là sự thật, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng leo cầu thang, được coi là hoạt động thể chất cường độ mạnh, đốt cháy nhiều calo mỗi phút, hơn là chạy bộ. Tổ chức StepJockey, được Bộ Y tế Vương quốc Anh tài trợ với mục tiêu duy nhất là vận động tất cả mọi người đi cầu thang bộ bất kỳ lúc nào và nơi nào có thể. Bạn hãy lưu ý rằng, leo cầu thang bộ tiêu tốn nhiều năng lượng hơn 8-9 lần so với ngồi và gấp 7 lần so với đi thang máy. Không những thế, bạn đốt cháy calo không chỉ trên đường đi lên, mà còn trong khi đi xuống cầu thang.

Người ta ước tính rằng trung bình một người sẽ đốt cháy ít nhất là 0,1 calo cho mỗi bước trèo lên và 0,05 calo cho mỗi bước đi xuống. Thậm chí leo cầu thang bộ được khuyến khích nhiều hơn cho những người bị bệnh béo phì. Bạn nên cân nhắc vì leo cầu thang bộ giúp bạn đốt cháy nhiều calo hơn.

2. Leo cầu thang làm giảm nguy cơ đột quỵ

Một nghiên cứu sức khỏe của các cựu sinh viên Đại học Harvard, sau khi theo dõi 11.000 nam giới, đã chỉ ra rằng hoạt động thể lực như leo cầu thang có thể làm giảm nguy cơ đột quỵ. Ví dụ, những người đàn ông leo cầu thang 3-5 lần mỗi ngày đã giảm 29% nguy cơ bị đột quỵ, tương đương với việc tập thể dục thường xuyên trong thời gian dài.

3. Leo cầu thang cải thiện sức khỏe tim mạch

Là một hình thức tập thể dục mạnh mẽ, leo cầu thang giúp cải thiện sức khỏe tim mạch trong một thời gian dài. Các nghiên cứu trong thập kỷ qua đã chỉ ra rằng tập thể dục thường xuyên giúp cải thiện sức khỏe tim mạch cũng như ngăn ngừa bệnh tim mạch. Bạn chỉ cần tập 15 phút mỗi ngày cũng có thể giúp làm tăng tuổi thọ của bạn lên ba năm.

4. Leo cầu thang giúp tăng cường cơ bắp

Leo cầu thang đánh thức các cơ bắp của bạn. Khi leo cầu thang tất cả các cơ bắp ở chân, cơ bụng, cánh tay và cơ bắp ở lưng đều chuyển động. Tất cả các cơ di chuyển giúp bạn có một hệ thống cơ xương chắc và khỏe mạnh hơn. Và, bởi vì cơ xương hoạt động giúp tăng cường sự trao đổi chất, bạn có thể đốt cháy nhiều

calo (cũng như cân nặng) hơn. Về mặt lâu dài, khối lượng cũng như trương lực cơ bắp của bạn đều được cải thiện. Nghiên cứu cho thấy rằng việc sử dụng cơ xương cũng có tác động to lớn đến việc cải thiện lượng đường trong máu, vì vậy có ý nghĩa đối với việc ngăn ngừa và kiểm soát bệnh tiểu đường. Ngoài ra, cải thiện sức khỏe tổng thể của cơ xương có thể giúp giảm đau viêm khớp, dẫn đến đau đớn ở những người bị bệnh béo phì.

5. Leo cầu thang là cách tốt để chống lại lối sống lười vận động

Một số lượng lớn các nghiên cứu đã khẳng định lối sống lười vận động đang quá phổ biến trong thế giới công nghệ tiên tiến hiện nay, là một nguyên nhân chủ yếu dẫn đến bệnh béo phì trên toàn cầu. Leo cầu thang có thể là một cách nhanh chóng và dễ dàng để thoát ra khỏi điều đó và thêm hoạt động thể chất vào cuộc sống hàng ngày của bạn. Những chiếc cầu thang thường ở ngay trước mặt bạn, và vì vậy leo cầu thang có thể dễ dàng hơn rất nhiều so với đi đến phòng thể dục hoặc tham gia các hoạt động thể thao.