

## După doar 10 minute de inactivitate, acest fenomen are loc în picioare

Steluța Indrei / 21 aug 2018 / 16:48



Descriere foto:

**Cercetătorii americani au demonstrat că o scurtă perioadă de inactivitate fizică poate avea efecte negative asupra circulației sanguine la nivelul picioarelor. Acest impact poate fi redus prin simple exerciții fizice. Află detalii în c**

Efectele nocive ale sedentarismului nu încetează a fi demonstrate, mai ales în ceea ce privește circulația sanguină. Mai de viață sedentar poate conduce la un flux deficitar de sânge în organism, ceea ce crește riscul bolilor cardiovasculare. Un studiu, publicat în *Experimental Physiology*, sugerează că exercițiile fizice, fie ele și mișcări simple ale picioarelor în picioare sau culcat, pot contribui la prevenirea acestor probleme.

Pentru a dovedi acest lucru, cercetătorii de la Universitatea din Texas au lucrat cu 18 tineri sănătoși în cazul cărora două zile de stat pe scaun au fost suficiente pentru a reduce microcirculația venoasă la nivelul picioarelor. În poziția culcat s-a observat și o asemenea reducere a fluxului în membrele inferioare.

Aceste efecte negative au putut fi evitate atunci când persoanele respective au făcut exerciții de tonifiere a mușchilor. Mișcările simple, cum ar fi flexia și extensia gambelor, pedalatul favorizează restabilirea unui flux sanguin normal.

De reținut că macrocirculația la nivelul membrelor inferioare (prin artere) este afectată după 1-6 ore petrecute în poziție sedentară.

Autorii atrag atenția că aceste rezultate au fost observate în cazul unor adulți tineri, dar aceste efecte pot varia în funcție de vârstă, sex sau status cardiovascular. Impactul sedentarismului asupra vaselor sanguine poate fi mai accentuat în cazul vârstnicilor sau persoanelor cu boli cardiovasculare cronice.

### Exerciții fizice stând pe scaun

Iată câteva exerciții pe care le poți face stând pe scaun, te vor ajuta cu siguranță.

1. Așază-te pe marginea scaunului, cu mâinile la ceafă. Ridică piciorul stâng de la podea, încercând să atingi genunchiul drept. Repetă de 10 ori, apoi reia mișcarea cu cealaltă parte (genunchiul drept - cotul stâng). Fă câte 2 seturi din fiecare.
2. Șezând, ridică un picior 20 cm de la podea și menține-l astfel până numeri la 20, apoi ridică genunchiul, de 20 de ori de o parte și de alta. Efectuează câte două seturi.