

Stiați că?

Parcursul pe jos în fiecare săptămână a 10-20 km reduce riscul decesului datorat bolilor cardiovasculare cu 22%, între 30-40 km cu 36%, între 60-70 km cu 54%, iar dacă mersul pe jos este mai mult de 100 km pe săptămână duce la o scădere a acestui factor de risc cu 70%

O persoană cântărind 50 de kg va consuma în medie 45 de calorii pentru fiecare kilometru parcurs. La 55 kg - 48 de calorii, la 65 kg - 55 de calorii și la 75 kg - 62 de calorii

Un studiu publicat în New England Journal of Medicine demonstrează că persoanele care merg zilnic o distanță de 3 kilometri au un risc de deces din cancer de două ori și jumătate mai mic decât cei care nu parcurg distanța cu aceeași frecvență

În 15 minute de mers în ritm alert pe o distanță de un kilometru și jumătate se ard aproape același număr de calorii ca și în cazul jogging-ului efectuat pe aceeași distanță în 8 minute și jumătate.