

60-летние бегуны покоряют мир

Автор: Administrator
20.03.2013 15:20 -



Бегуны в возрасте старше 60 лет являются самой быстрорастущей группой людей в спорте. Новое исследование от Университета штата Нью-Гемпшир предполагает, что такие бегуны скоро заполнят все улицы на утренних пробежках.

Исследование, опубликованное в журнале "Journal of Strength and Conditioning Research", показало насколько эффективно организм использует кислород в определенном темпе – организм старших бегунов почти не отличается от их младших коллег по утренним пробежкам.

"Это действительно хороший результат. Это было удивительно, но в хорошем смысле"

говорит ведущий автор Тимоти Куинн, который является профессором осуществляющей науки в УНГ.

Читайте также: Криотерапия – лучший способ восстановления сил

Тем не менее, старшие бегуны работают медленнее, чем молодые. *"Для бегунов старше 60 лет, это физиологически более трудно работать на такой скорости, хотя абсолютная величина потребления кислорода такая же, как у младших бегунов"*

говорит Куинн. Другими словами, он будет чувствовать себя сильнее.

Кроме этих исследований, были проведены эксперименты на работоспособность с конкурентными мужскими и женскими бегунами на длинные дистанции. В этом эксперименте приняли участие люди разных возрастных категорий. Старш

60-летние бегуны покоряют мир

Автор: Administrator
20.03.2013 15:20 -

им бегун
ам повезло значительно хуже, чем младши
м по всем трем показателям, помогая определить источники возрастны
х снижени
й производительности.
Проверялись такие параметры, как сила, работоспособность мышц и гибкость.

Эти данные ни в коем случае не говорят о том, что старшие бегуны должны повесить свои кроссовки, говорят исследователи. "Сила снижается с возрастом, но это можно свести к минимуму, если вы часто занимаетесь силовыми тренировками. Это не займет много времени", - говорит Куинн.
"Мы должны создать программы, которые повышают прочность, особенно верхней части тела, силы и власти. Они будут намного лучше для бегунов старшего поколения".

Куинн, который проводил исследования охватывающие бег, сердечно-сосудистую функцию и фитнес, на протяжении всей своей двадцатилетней карьеры в НГ надеялся измерить показатели именно в этой группе бегунов. Он верит, что его исследования прольют новый свет на спорт среди людей старшего возраста.