Прожить дольше поможет неспешная пробежка

Автор: Administrator
28.02.2013 12:38 -

Как полагают ученые: «Увеличить продолжительность жизни на целых шесть лет можно в том случае, если в неделю совершать неспешные пробежки в течение всего одного часа». Причем, совершенно нет необходимости бегать быстро. Бег трусцой во много раз полезнее нежели, чем изнурительные тренировки, - пишет издание The Daily Mail.

Итак, медленный, неспешный бег или бег в нормальном темпе на протяжении 1-го-2-х часов в неделю мужчинам позволяет прожить дольше на 6,2 года, а женщинам – дольше порядка 5,6 лет, тем самым снизить риск смерти на 44 процента.

Указанные выше выводы были проведены в рамках Кардиологического исследования, проводившегося в Копенгагене (Дания). В исследовании принимали участие порядка 20 тыс. мужчин и женщин в возрастной категории 20-93 лет. Как констатируют специалисты: «Неспешный бег давал испытуемым одновременно несколько преимуществ».

Главное преимущество бега - увеличение поглощения кислорода. Затем бег помогает снизить давление, предотвратить развитие ожирения, улучшить работу сердца, а также состояние психики.

Питер Шнохр - доктор Университетского госпиталя Bispebjer констатирует: «Что же касается состояния в психологическом аспекте, то оно также улучшается, ведь во время бега людям свойственно общаться со своими «коллегами».