

## Регулярные пробежки предотвратят инсульт и сердечные приступы

Автор: Administrator  
13.03.2013 11:21 -

---



С помощью ежедневных пробежек или прогулок можно уменьшить вероятность сердечного приступа и инсульта на 50%, сообщает Medicalnewstoday.

Ученые десять лет исследовали состояние здоровья десяти тысяч человек и сделали вывод, что тот, кто регулярно совершает пробежки или ходит быстрым шагом, намного реже страдает от различных сердечнососудистых болезней.

"Дело в том, что при ходьбе или беге сердце начинает биться быстрее, тренируя сердечную мышцу. Поэтому желательно поход в магазин или на работу превращать из неторопливой прогулки в быструю ходьбу. Это поможет сохранить здоровье вашего сердца" - говорит Морин Тэлбот, старшая медсестра кардиологического центра British Heart Foundation.

Известно, что активная ходьба может помочь в борьбе с лишним весом. Занимательный случай произошел в 19 веке в Великобритании. Англичанин **Беркли** заключил пари со своим приятелем. Пари заключалось в том, что Беркли должен пройти 1000 миль (около 1600 км.) за 1000 часов. Беркли почти 6 недель занимался активной ходьбой и за это время потерял 15 килограмм. Он выиграл пари и одновременно доказав пользу активной ходьбы.