



Шансы достичь первым финишной черты жизни увеличиваются от слишком продолжительного и одновременно слишком быстрого бега.

По утверждению ученых, максимально допустимую продолжительность ежедневных энергичных физических нагрузок следует ограничить нормой в 30-50 минут в день.

По сообщению издания Heart, исследователи заявляют о пользе для здоровья энергичных упражнений только при условии их ограничения наибольшей ежедневной длительностью в пределах 30-50 минут.

Слава марафонского бега и подобных нагрузок как полезных на самом деле является мифом, по мнению американских кардиологов, доказавших, что они в большей степени способны навредить сердцу.

Врачи предупреждают: если вы запланировали преодоление марафонской дистанции и т.п, благоразумнее сделать только одну попытку, а в дальнейшем продолжать занятия упражнениями, более безопасными для здоровья. Срок жизни увеличивается при рутинной умеренной физической активности, а от слишком изнурительных упражнений, продолжающихся много лет, вероятнее всего достичь полного финиша.