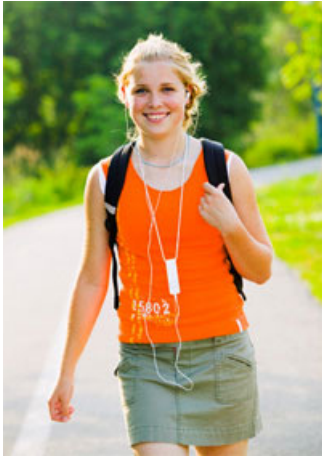


100 шагов в минуту помогут вашему здоровью

Любителям ходьбы необходимо раз в день делать сто шагов в минуту в течение получаса для того, чтобы достичь умеренного уровня физической нагрузки, говорят исследования американских ученых.



К такому выводу ученые из университета Сан-Диего пришли после изучения состояния организма нескольких десятков человек, идущих по движущейся дорожке в спортзале.

Проведенные исследования были достаточно комплексными, так как, по словам ученых, обычный шагомер не дает данных об интенсивности физической нагрузки.

Своей работой команда исследователей попыталась разрешить давние споры о том, какую ежедневную физическую нагрузку можно считать достаточной для поддержания здоровья, и сколько для этого надо проработать в саду, пройти или пробежать.

Жизнь в движении

В эксперименте участвовали 97 взрослых людей, не жалующихся на состояние здоровья, чей средний возраст составил 32 года.

Выяснилось, что мужчинам надо раз в день ходить полчаса, делая в среднем 95-102 шага в минуту, а женщинам - 91-115 шагов.

Однако ученые советуют идти к цели постепенно. По их мнению, следует начинать с 1000 шагов за 10 минут, а затем медленно переходить к 3000 шагов за полчаса.

"Физическая нагрузка - неотъемлемая часть здорового образа жизни, а быстрая ходьба - идеальный способ приучить себя к движению", - считает специалист в области спортивной медицины Гарри О'Донован.

Между тем профессор физической культуры и здоровья Бристольского университета Кен Фокс предупреждает, что, хотя 100 шагов в минуту - это разумная нагрузка для поддержания здоровья, но даже она должна совершаться по рекомендации специалиста.

"Надо учитывать, что свои исследования американские ученые проводили на группе молодых здоровых людей. Людям же, испытывающим проблемы со здоровьем или, к примеру, страдающим ожирением, необходимо подобрать свой собственный ритм ходьбы", - утверждает ученый.

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)