

Было проведено множество исследований, которые продемонстрировали, что даже небольшое количество физической активности в неделю значительно улучшает здоровье. При этом важно, чтобы упражнения были высокоинтенсивными.

Одно исследование, основанное на базе данных HUNT, показало: 30 минут высокоинтенсивных кардиоупражнений в неделю снижают риск преждевременной смертности от сердечно-сосудистых заболеваний вдвое по сравнению с теми, кто тренируется больше, но выполняет упражнения средней интенсивности. Учитывались в этой работе данные о 60 000 мужчин и женщин. Несколько других крупных исследований, проведённых в последующие годы, показывают то же самое. В 2022 году эксперты выяснили, что 4,5 минуты в день высокоинтенсивных упражнений один-два дня в неделю будет более чем достаточно.

Согласно статье, недавно опубликованной в Nature Medicine, сейчас есть достаточно исследований, чтобы сделать вывод о том, что даже небольшое количество физической активности даёт значительную пользу для здоровья. При этом решающее значение имеет частота сердечных сокращений во время выполнения упражнений.



musefoto

Концепция микротренировок касается не только кардио, но и силовых упражнений. Вместе с тем силовые тренировки нужны всем из нас на протяжении жизни.

На практике ваша кардиосессия может длиться всего 10–15 минут. Из них три минуты отводятся на разминку. Она может включать ходьбу по крутому склону, бег трусцой или езду на велосипеде. Далее вы можете в течение шести минут выполнять высокоинтенсивные упражнения, доводя себя до точки, когда сможете говорить только короткими предложениями. В течение последних трёх минут пульс должен находиться на уровне 85%-90% от максимального сердечного ритма. Можете разнообразить тренировку, делая интервалы.

Будет хорошо, если вы станете выполнять силовые тренировки дважды в неделю и кардио два-три раза в неделю. Каждая сессия при этом может длиться 10–15 минут.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.