

Новое исследование показало, что аквааэробика может помочь людям с ожирением или избыточным весом сбросить лишние килограммы. Особенно это касается женщин и людей старше 45 лет.

В рамках недавней научной работы эксперты проанализировали 10 существующих исследований и сделали вывод, что занятия водными тренировками в течение 10 и более недель — эффективная стратегия снижения веса, особенно для женщин и людей старше 45 лет. Опубликованы результаты этого исследования в журнале BMJ Open.

Аквааэробика тренирует сердечно-сосудистую систему и создаёт дополнительную нагрузку на мышцы, сказала журналу Health Джули Си, директор по образованию в Ассоциации водных упражнений.



Santi Nuñez / Stocksy

Новое исследование показало, что аквааэробика в течение 10–12 недель помогла женщинам сбросить примерно 2,7 кг и уменьшила окружность талии на 2,54 см.

Учёные выяснили, что тренировки в бассейне помогают похудеть

Особенно хорошо это было заметно у женщин старше 45 лет. При этом на мужчин и людей моложе 45 лет этот вид тренировок особо не подействовал.

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