

Время и регулярность оказались ключевыми факторами улучшения физической формы

Втиснуть тренировки в плотное расписание не всегда может быть легко. Однако недавно учёные обнаружили, что одна из главных вещей при этом – регулярность.

Согласно результатам нового исследования Университета Флориды в области здравоохранения, опубликованного в журнале *Medicine & Science in Sports and Exercise*, время и последовательность помогают быстрее добиться результатов в фитнесе.

В рамках новой работы учёные проанализировали данные 800 пожилых людей, средний возраст которых составлял 76 лет. Участники, которые больше всего двигались в утренние часы, а также делали это более регулярно, имели преимущества. У них были более высокие показатели физической формы лёгких, здоровья сердца, эффективности ходьбы по сравнению с теми, кто тренировался позже днём и менее последовательно.



Shutterstock

Время и регулярность оказались ключевыми факторами
улучшения физической формы

Важно также понимать, что физическая активность охватывает все повседневные движения. В том числе выполнение поручений, уборка дома, работа в саду, походы за продуктами, прогулки.

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