

Утренние тренировки оказались полезны для здоровья сердца пожилых людей

Согласно результатам новой научной работы, утренние упражнения могут особенно положительно повлиять на работу сердца и лёгких у пожилых. Кроме того, это исследование связывает постоянный график физической активности с пользой для здоровья.

В рамках новой научной работы специалисты изучили данные о здоровье 799 пожилых людей. Их средний возраст составил 76 лет. Также все они принимали участие в Study of Muscle, Mobility, and Aging.

Учёные обнаружили, что пик утренней активности связан был с лучшей лучшей кардиореспираторной подготовкой и эффективностью ходьбы. Другими словами, с тем, насколько хорошо организм использует энергию во время ходьбы.



Halfpoint Images / Getty Images

Последовательные занятия спортом в одно и то же время ежедневно связаны с лучшими результатами в отношении здоровья. Люди, которые следовали ритмичным

Утренние тренировки оказались полезны для здоровья сердца пожилых людей

схемам отдыха и активности в течение дня, имели лучшую кардиореспираторную подготовку и лучшие показатели эффективности ходьбы.

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