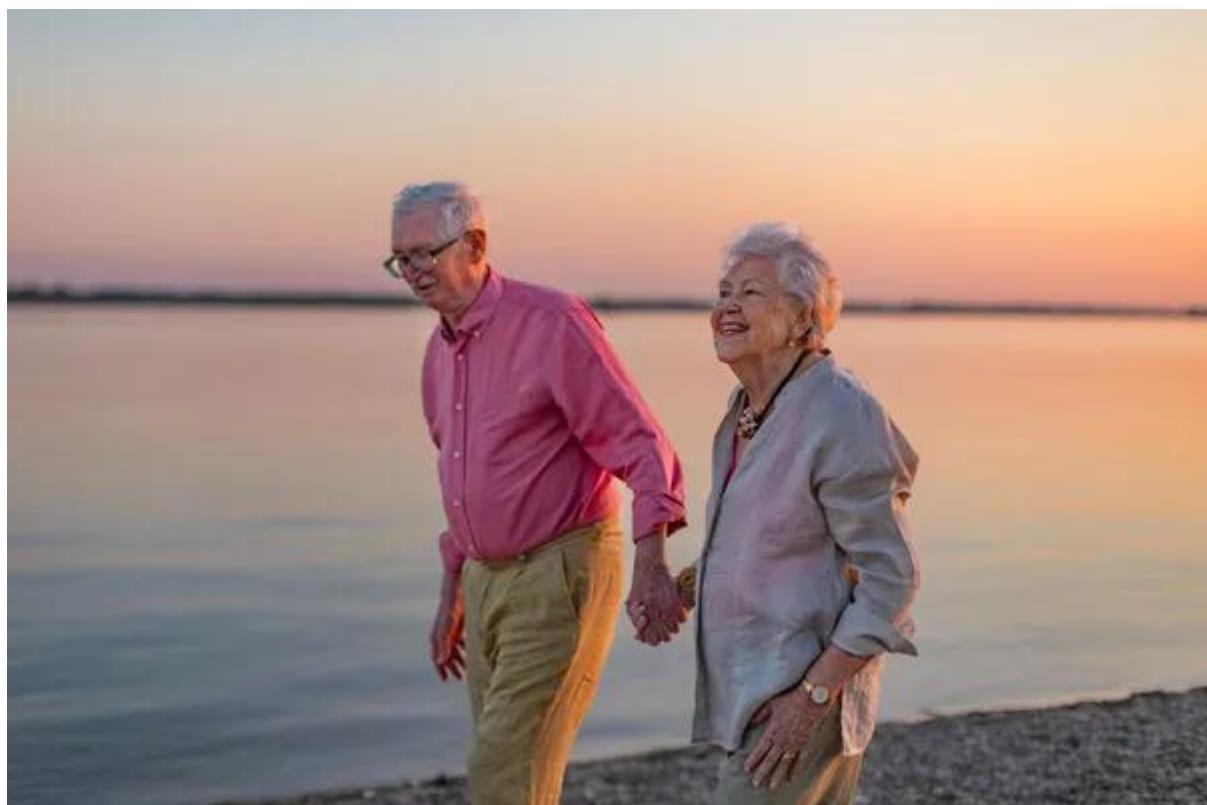


Согласно новым данным, взрослые, испытывающие слабость или склонные к этому, могут улучшить своё качество жизни при помощи ходьбы. Для этого им нужно стараться идти хотя бы на 14 шагов в минуту быстрее, чем обычно.

В новом исследовании, которое включало 4-месячную структурированную программу прогулок, приняли участие 102 человека из 14 домов престарелых. 56 добровольцев просили в течение всего периода эксперимента ходить в обычном темпе, а оставшимся 46 рекомендовали ходить как можно быстрее.



Halfpoint Images via Getty

По итогам исследования оказалось, что пользу от ходьбы получили все. Однако те, кто ходил со скоростью примерно 100 шагов в минуту, почувствовали наибольший эффект. В частности, к концу испытания они были менее слабыми, чем в самом начале.

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