

В этом году учёные сделали огромное количество открытий, связанных с тренировками и их влиянием на наше тело. Если вы хотите улучшить свою фитнес-программу, вот о чём вам нужно знать.

Для роста мышц вам нужно сделать лишь несколько подходов с большим весом. Обзор 67 исследований показал, что люди могут наращивать силу и мышцы, увеличивая количество подходов, но только до определённого предела. Рост силы останавливался уже спустя два прямых подхода, направленных на конкретную мышцу. То есть меньшее число подходов с большим весом поможет со временем увеличить силу.

Для похудения и наращивания мышц попробуйте выполнять силовые упражнения перед кардио. Согласно результатам одного исследования, спустя три месяца тренировок мужчины, которые занимались сначала силовыми тренировками, а потом кардио, показали лучшую мышечную силу и выносливость, а также меньший процент жира.

Всего один час силовых тренировок в неделю поможет вам нарастить мышечную массу. Учёные обнаружили, что два 30-минутных сеанса силовых упражнений в неделю привели к заметному улучшению размера и силы мышц через два месяца.

Проверьте продолжительность своей жизни при помощи теста «сесть-встать». Если вы не можете выполнить этот тест, это может значить, что вам нужно поработать над неаэробной подготовкой, включая равновесие, гибкость, мышечную силу, диапазон движений.

Утренние тренировки могут быть полезны для здоровья сердца и лёгких. У пожилых людей, которые были наиболее активны утром, лучше всего работали сердце и лёгкие. Это показало исследование с участием почти 800 человек.



gawrav / Getty Images

Йога, тайцзи и «экзергеймы» могут быть очень полезны для мозга. По мнению экспертов, связь разума и тела, которая нужна для всех этих видов деятельности, делает их особенно важными для здоровья мозга.

Подберите тренировку под свой тип личности, чтобы оставаться энергичным. Тренировки, которые соответствуют вашему характеру, приведут к лучшим результатам и позволяют вам заниматься более стабильно. Учёные обнаружили, что люди в зависимости от черт личности (экстраверсия, нейротизм, добросовестность, доброжелательность, открытость) предпочитают разные виды физической активности.

Рано ложитесь и рано вставайте – чтобы больше двигаться. По данным проведённого исследования с участием 20 000 взрослых, люди, которые ложатся до 9 вечера, на 30 минут больше занимаются физической активностью, чем те, кто идёт спать около 1 часа ночи. Интересно, что у тех, кто спал в целом более 7 часов, на следующий день уровень физической активности был ниже.

Попробуйте «японскую ходьбу» во время следующей прогулки. Это особый метод интервальной тренировки. Всё, что вам нужно, – идти сначала быстро 3 минуты, а потом медленно 3 минуты. Для полноценной тренировки повторите это 5 раз.

Правильные упражнения действительно могут помочь вам лучше спать. В ходе июльского исследования учёные выяснили, что йога, тайцзи и ходьба помогают людям спать дольше и снижают тяжесть бессонницы. Тайцзи, например, способствует расслаблению, ходьба повышает уровень мелатонина, а йога – нейромедиатора, который способствует сну.

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