

Số phút tập thể dục mỗi tuần để cải thiện sức khỏe

Viết bởi Administrator

Thứ năm, 14 Tháng 12 2017 08:39 -

Lười tập thể dục hoặc tập quá nhiều đều không tốt bằng tập đúng thời gian, cùng tham khảo nghiên cứu này để biết tập bao nhiêu là đủ.

p>

Từ năm 2003 đến năm 2010, các nhà nghiên cứu đã khảo sát hơn 140.000 người (35 - 70 tuổi) đến từ 17 quốc gia về thời gian hoạt động thể chất hàng tuần. Tiếp đó là 6 - 9 năm sau, các nhà nghiên cứu kiểm tra tình trạng sức khỏe của nhóm người này và thu được kết quả như sau:

1. Mỗi tuần tập ít nhất 150 phút là chuẩn nhất

Kết quả nghiên cứu được công bố trên tạp chí The Lancet rằng, những người tập thể dục ít nhất 150 phút mỗi tuần có nguy cơ tử vong thấp hơn 28% và giảm 20% nguy cơ mắc bệnh tim. Tuy nhiên, những người tập thể dục nhiều hơn (hơn 750 phút/tuần) có nguy cơ tử vong thấp hơn 20%. Kết quả này hoàn toàn phù hợp với khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới, con số 150 phút là lý tưởng nhất để tập thể dục mỗi tuần nếu muốn khỏe mạnh dài lâu.

2. Không quan trọng tập gì, chỉ cần có vận động là được

Và cũng theo kết quả nghiên cứu này, không quan trọng là bạn tập loại bài tập gì. Đi bộ, đạp xe, làm vườn nhà, làm vườn... miễn sao bạn có vận động là bạn đã sống khỏe hơn những người lười vận động rất nhiều.

Tác giả của nghiên cứu này, người dẫn đầu nghiên cứu và tìm kiếm tại Bệnh viện St. Paul ở Vancouver, Canada cũng phát biểu rằng: "Không quan trọng bạn tập luyện gì, bất cứ vận động nào tốt cho cơ thể, đi dạo cũng tốt hơn ngồi yên tại chỗ và cật lực".



3. Những người quá bận rộn có thể chia nhỏ thời gian vận động

Số phút tập thể dục mỗi tuần để nghiên cứu là tăng tuổi thọ và tốt hơn cho sức khỏe

Viết bởi Administrator

Thứ năm, 14 Tháng 12 2017 08:39 -

Huấn luyện viên thể dục tập thể Josh Carter cũng nhận thấy rằng, đừng bao giờ cho rằng tập thể dục sẽ rất khó khăn hoặc tốn kém. Bởi bạn hoàn toàn có thể tập ngoài trời mà không tốn xu nào. Để biết, đối với những người bận rộn thì cũng không cần phải bỏ hơn 30 phút liên tục tập. Chỉ cần bạn cố gắng vận động nhiều hơn trong ngày và tích góp từng chút một. Ví dụ như, bạn bỏ 2 phút đi bộ ra bộ xe buýt, 2 phút đi bộ lên cầu thang, 5 phút đi bộ quanh chợ mua thực phẩm... và từng công việc nhỏ bận rộn vận động với thời gian khá nhiều nên đủ tốt cho sức khỏe.

Số phút tập thể dục mỗi tuần để nghiên cứu là tăng tuổi thọ và tốt hơn cho sức khỏe

Viết bởi Administrator

Thứ năm, 14 Tháng 12 2017 08:39 -



Sau đây là một số phương pháp để nghiên cứu này để ra để giúp bạn đạt 150 phút tập thể dục trong một tuần:

Giảm bớt thời gian giải trí, tăng thời gian thể dục

Số phút tập thể dục mỗi tuần để cải thiện nghiên cứu là tăng tuổi thọ và tốt hơn cho sức khỏe

Viết bởi Administrator

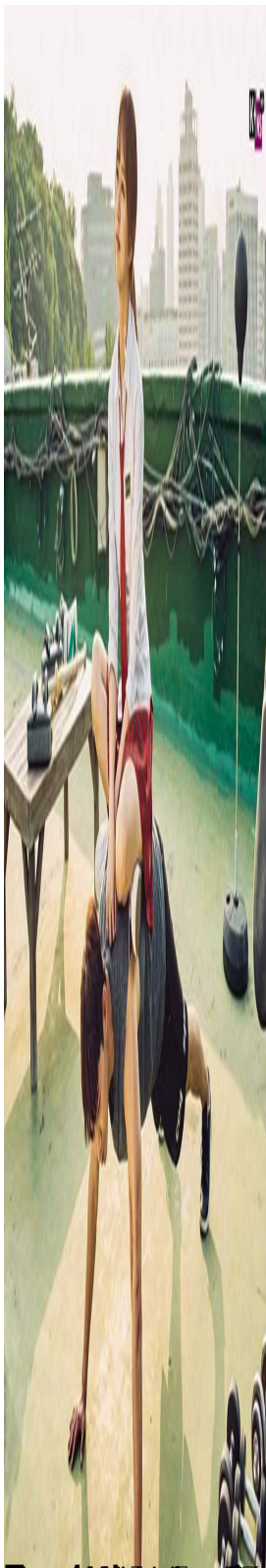
Thứ năm, 14 Tháng 12 2017 08:39 -

Bạn suy nghĩ khi xem, bạn cho rằng mình không có thời gian tập thể dục nhưng lại có hàng tỉ người đang hằng ngày xem phim hoặc lướt mạng xã hội? Nhưng vậy, không phải bạn không có thời gian mà là bạn lãng phí thời gian. Theo kết quả của nghiên cứu trên thì chỉ cần bạn cắt bớt 1/2 thời gian giải trí và sử dụng khoảng thời gian đó để tập thể dục thì sẽ giúp ích rất nhiều cho sức khỏe và tăng tuổi thọ dài lâu.

Số phút tập thể dục mỗi tuần để nghiên cứu là tăng tuột i th và t t h n cho s c kh e

Viết bởi Administrator

Thứ năm, 14 Tháng 12 2017 08:39 -



Trong bài này, chúng tôi sẽ trình bày một số nghiên cứu về tác động của việc tập thể dục đối với sức khỏe và tinh thần. Chúng tôi sẽ thảo luận về các lợi ích của việc tập thể dục, bao gồm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, tiểu đường và trầm cảm. Chúng tôi cũng sẽ đề cập đến các nghiên cứu về tác động của việc tập thể dục đối với trí nhớ và khả năng tập trung.



Số phút tập thể dục mỗi tuần để các nghiên cứu là tăng tuổi thọ và tốt hơn cho sức khỏe

Viết bởi Administrator

Thứ năm, 14 Tháng 12 2017 08:39 -

~~Đang tải nội dung hình ảnh. Vui lòng thử lại sau hoặc nhấp vào đây để tải hình ảnh.~~