

Số phút tập thể dục mỗi tuần để giảm nguy cơ tử vong là tăng tuổi thọ và tốt hơn cho sức khỏe

Viết bởi Administrator

Thứ năm, 14 Tháng 12 2017 08:39 -

Loại 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. Thời gian 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 xuyên 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 việc nhà, làm vườn... miễn sao bạn có vận động là bạn đã sống khỏe hơn những người ít vận động rất nhiều.

Tác giả của nghiên cứu này, người dẫn đầu nghiên cứu về tim mạch tại Bệnh viện St. Paul ở Vancouver, Canada cũng phát biểu rằng: "Không quan trọng bạn tập loại gì, bất cứ vận động nào đều tốt cho cả thể, dĩ nhiên cũng tốt hơn không vận động và cật cả".



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

Số phút tập thể dục mà i tu n đ c nghiên c u là tăng tu i th và t t h n cho s c kh e

Vi t b i Administrator

Th n ăm, 14 Tháng 12 2017 08:39 -

Hu n viên th d c t p th Josh Carter cũng nh n m nh r ng, đ ng bao gi cho r ng t p th d c s r t khó khăn ho c t n kém. B i b n hoàn toàn có th t p ngoài tr i mà không t n xu nào. Đ c bi t, đ i v i nh ng ng i b n r n thì cũng không c n ph i b h n 30 phút li n đ t p. Ch c n b n c g ng v n đ ng nhi u h n trong ngày và tích góp t ng chút m t. Ví d nh , b n b 2 phút đi b ra b n xe buýt, 2 phút đi b lên c u thang, 5 phút đi b quanh ch đ mua th c ăn... và t ng c ng l i b n v n v n đ ng v i th i gian khá nhi u nên đ u t t cho s c kh e.

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 đã ra để giúp bạn đạt 150 phút tập thể dục trong một tuần:

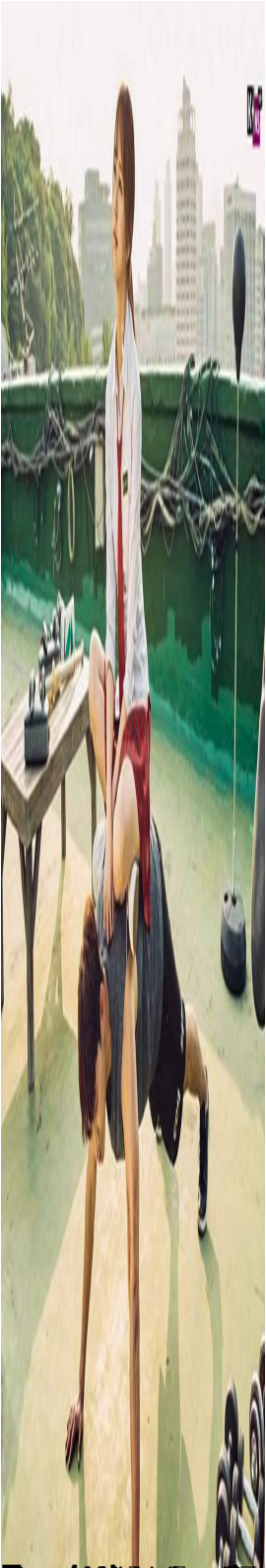
Giảm bớt thời gian giải trí, tăng thời gian thể dục

Số phút tập thể dục mà i tu n đ c nghiên c u là tăng tu i th và t t h n cho s c kh e

Vi t b i Administrator

Th n ăm, 14 Tháng 12 2017 08:39 -

B n suy nghĩ k xem, b n cho r ng mình không có th i gian t p th d c nh ng i có hàng ti ng đ ng h ng i xem phim ho c i t m ng xã h i? Nh v y, không ph i b n không có th i gian mà là b n l i th d c. Theo k t qu c a nghiên c u trên thì ch c n b n c t b t 1/2 th i gian gi i trí và s d ng kho ng th i gian đó đ t p th d c thì s giúp ích r t nhi u cho s c kh e và tăng tu i th dài lâu.



Trang chủ / Blog / Sức khỏe / Tập thể dục / Số phút tập thể dục mỗi tuần để cải thiện sức khỏe là tăng tuổi thọ và tốt hơn cho sức khỏe

Viết bởi Administrator

Thứ năm, 14 Tháng 12 2017 08:39 -



Số phút tập thể dục mỗi tuần để nghiên cứu là tăng tuột và tụt hẳn cho sức khỏe

Viết bởi Administrator

Thứ năm, 14 Tháng 12 2017 08:39 -

Đang tải nội dung hình ảnh. Vui lòng chờ một chút.