

افزایش طول عمر فقط با ۹۰ دقیقه تمرین قدرتی در هفته

20 خرداد 1405

چند جلسه تمرین قدرتی در هفته می‌تواند کاری بیش از عضله‌سازی انجام دهد. این تمرینات ممکن است به شما کمک کنند تا عمر طولانی‌تری داشته باشید.

در حالی که شواهد مربوط به ارتباط ورزش هوازی با طول عمر گسترده است، اطلاعات کمی در مورد اثرات تمرینات قدرتی وجود دارد.

در مطالعه اخیر، محققان بیش از ۱۴۷ هزار بزرگسال را تا ۳۰ سال تحت نظر قرار دادند و میزان زمانی را که صرف تمرینات قدرتی و هوازی می‌کردند، پیگیری کردند.

تمرینات قدرتی از وزنه‌برداری گرفته تا تمریناتی مانند شنا سوئدی، اسکات و لانژ را شامل می‌شد.

طبق نتایج، افرادی که ۹۰ تا ۱۱۹ دقیقه تمرین قدرتی در هفته انجام می‌دادند، ۱۳ درصد با کاهش خطر مرگ زودرس به هر دلیلی مواجه بودند. این میزان تمرین قدرتی هفتگی همچنین با ۱۹ درصد خطر کمتر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و ۲۷ درصد خطر کمتر مرگ ناشی از بیماری‌های عصبی یا مغزی مرتبط بود.

برای مرگ و میر ناشی از سرطان، کاهش خطر فقط در سطوح پایین‌تر تمرینات مقاومتی، تا ۵۹ دقیقه در هفته، مشاهده شد.

ترکیب تمرینات قدرتی با فعالیت‌های هوازی- مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا شنا- با مزایای طول عمر حتی بیشتر از تمرینات قدرتی به تنهایی همراه بود.

نویسندگان گفتند که این یافته‌ها، از توصیه‌های فعلی که هر دو نوع فعالیت را برای به حداکثر رساندن مزایای طول عمر تشویق می‌کنند، پشتیبانی می‌کنند.