

16. Занимайтесь силовыми тренировками 30–60 минут в неделю

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

несколько часов

немного силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто занимается силовыми тренировками 30–60 минут в неделю, вероятность умереть за тот же период на одну-две десятых ниже, чем у тех, кто не занимается. Больше тренировок не значит лучше. Лучше всего сочетать силовые и аэробные нагрузки.

Затраты

Приседания без отягощений и отжимания не требуют денег. Тренируйтесь 1–2 раза в неделю по 20–30 минут. Трудность в том, чтобы включить это в еженедельное расписание.

Выгода

Если объединить результаты нескольких исследований с наблюдением за участниками (только наблюдали, не распределяли по группам), у тех, кто занимается силовыми тренировками, риск смерти на 10%–17% ниже, чем у тех, кто не занимается. Больше тренировок не значит лучше: при примерно 30–60 минутах в неделю снижение максимально — около 10%–20%. Более длительные тренировки не дают дополнительной пользы. У тех, кто сочетает силовые и аэробные нагрузки, риск смерти ниже, чем у тех, кто не делает ни того ни другого.

Примечания

В таких исследованиях лишь наблюдают за участниками и записывают данные, а объём физической нагрузки сообщают сами участники. Доказательства того, что «при чрезмерных тренировках становится хуже», очень слабые. Ограничивать из-за этого объём тренировок не нужно. Пожилым людям силовые тренировки также

помогают предотвращать падения и сохранять мышцы. Об этом написано в разделе 1.

Источники

Источники исходной версии

1. Momma H 等 (2022). Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. British Journal of Sports Medicine. doi.org/10.1136/bjsports-2021-105061