



**ТОП-ТЕМИ:** [здоров'я](#)  
[Володимир Зеленський](#)

[Новини](#) > Нідерландці дали важливу пораду любителям бігу

## Нідерландці дали важливу пораду любителям бігу

Автор: [Агата Кловская «Фраза»](#)

Редактор  
12.11.25  
13:45

 213 



Експерти з Технічного університету Ейндховена в Нідерландах заявили, що дефіцит сну небезпечний для здоров'я тих, хто займається бігом. З'явилися дані їхнього звіту.

У ньому сказано, що нестача сну вдвічі збільшує ймовірність травми.

У проведеному опитуванні взяли участь 425 шанувальників бігу.

Фахівці оцінили тривалість та якість сну учасників, а також частоту нічних пробуджень.

Виявилось, що ті, хто спав менше та гірше, травмувалися майже вдвічі частіше порівняно з учасниками зі стабільним та якісним сном. Найбільш уразливими були ті, хто регулярно стикається з проблемами засинання або часто прокидається вночі.

Вказується: «*Бігуни багато уваги приділяють дистанції, харчуванню та відновленню, але сон часто виявляється наприкінці списку пріоритетів*».

Інформується, що уві сні організм відновлює тканини, регулює гормональний фон та підтримує концентрацію уваги. Недосип порушує ці процеси, знижуючи здатність тіла адаптуватися до навантажень.

Акцентується увага, що сон повинен розглядатися не просто як елемент відпочинку, а як важливий інструмент профілактики травм.

Так, для любителів спорту та професіоналів рекомендується спати не менше семи-дев'яти годин на добу, а також дотримуватись режиму, уникати кофеїну та яскравих екранів перед сном та створювати прохолодну, тиху обстановку в спальні.

Резюмується: «*Сон - це не просто спосіб відновитись, це предиктор спортивних травм. Чим краще ви спите, тим безпечніше ваші тренування*».

Раніше кардіолог пояснив, чому [шкідливо бігати у спеку](#).

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

**Теги:** [наука](#), [спорт](#), [світ](#), [вчені](#), [здоров'я](#)



### Коментарі

### Статті

16.04.26 09:10  
**Віце-прем'єр Олексій**

### Дайджест

18.03.26 18:57  
**Бензопилу винайшли,**

### Вибір редакції

### Виявлено ще одну небувалу користь кави

**Всі новини**  
**Головне**  
**Популярне**

- 17.04.26 15:06  
Американці розгадали таємницю нічних кошмарів
- 17.04.26 14:16  
Озлоблений Путін готовий напасти на Європу вже цієї весни, - WP
- 17.04.26 14:06  
У Білорусі хочуть збудувати дивний туристичний об'єкт
- 17.04.26 13:48  
Найближчі союзники Трампа в Європі розглядають його як «токсичний тягар», — Politico
- 17.04.26 13:32  
В ОП розповіли, коли Спецтрибунал почне повноцінно працювати
- 17.04.26 13:15  
Син Байдена сховався від боргів у Каліфорнії, - ЗМІ
- 17.04.26 13:06  
Реформа БЕБ буксує: ЗМІ пишуть, що у Полтаві скандал
- 17.04.26 12:51  
Трамп заінтригував мирними переговорами з Іраном
- 17.04.26 12:45  
Канадці розповіли про парадоксальну користь молока для дітей
- 17.04.26 12:16  
**Росія готує новий наступ на південному сході У ГУР назвали терміни та кількість військ**

### Фото та Відео

**Чернишов, топ-менеджерка «Київстар» Вікторія Кириленко та інші: чому тисячі кримінальних проваджень в Україні не доходять до вироків**  
Автор: Андрій Майстренко, для «Фраза»

**щоб... різати жінок**  
Автор: «Фраза»

Фото та Відео

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухилиянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуєшся, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

Опитування

**Що ви чекаєте від 2026 року?**

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

**ГОЛОСУВАТИ**

[переглянути результати](#)

Теги Про сайт, реклама Політика конфіденційності fraza.ua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

