



Home » Фітнес » Вчені назвали ідеальну норму силових тренувань: ризик ранньої смерті падає на 19%

# Вчені назвали ідеальну норму силових тренувань: ризик ранньої смерті падає на 19%

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 05 Червня 2026, 05:43 2 Mins Read — ФІТНЕС



Тренування / © unsplash.com

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Дослідники з'ясували, скільки часу потрібно приділяти силовим вправам для підтримки здоров'я та довголіття. Найкращі результати показали люди, які поєднували тренування з обтяженнями та регулярну аеробну активність.

Про це пише [Daily Mail](#).

Науковці з Гарвардського університету протягом 30 років спостерігали за станом здоров'я понад 147 тисяч мешканців США. Учасники дослідження кожні два роки повідомляли про свій рівень фізичної активності, включно із силовими вправами та кардіонавантаженнями.

Після аналізу зібраних даних вчені встановили зв'язок між регулярними тренуваннями та зниженням ризику передчасної смерті.

Результати, опубліковані в Британському журналі спортивної медицини, показали, що люди, які приділяли силовим тренуванням до двох годин на тиждень, мали на 13% нижчий ризик смерті з будь-яких причин.

Ще помітнішим виявився вплив на серцево-судинне здоров'я. Імовірність смерті від серцевих захворювань або інсульту в цій групі була нижчою на 19%.

Крім того, використання гантелей, еспандерів та інших силових навантажень пов'язували зі зменшенням ризику смерті від неврологічних захворювань на 27%.

Водночас дослідники виявили несподівану закономірність. Перевищення двогодинного тижневого обсягу силових тренувань не давало додаткових переваг для здоров'я.

Для максимального ефекту фахівці рекомендують поєднувати вправи на силу з аеробною активністю. До таких навантажень належать швидка ходьба, плавання, біг та інші кардіотренування.

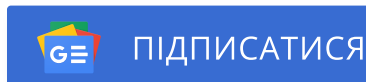
Найнижчий рівень передчасної смертності спостерігався серед людей, які одночасно підтримували високий рівень як силових, так і аеробних занять. У цій групі ризики були нижчими на 58%.

Медичні рекомендації також радять дорослим приділяти щонайменше 150 хвилин на тиждень помірній фізичній активності та не менше двох днів працювати над зміцненням основних груп м'язів.

Керівник напрямку стратегічної політики у сфері здоров'я та добробуту організації Sport England Том Бертон наголосив, що силові тренування відіграють важливу роль у здоровому старінні.

За його словами, така активність допомагає довше зберігати рухливість і незалежність, а також може відтермінувати розвиток низки захворювань, пов'язаних із віком.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

довголіття здоров'я тренування



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я  
**Грибок злізає за 3 вечори без лікарів. Домашня хитрість**



recreativ  
САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я  
**Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це**



## ОСТАННІ НОВИНИ

### СЬОГОДНІ

06:20 Ford відкликає понад 400 тисяч позашляховиків: через що водії можуть постраждати в ДТП

06:04 Чоловіків 50+ продовжать мобілізувати: кого можуть відправити на службу у червні

05:43 Вчені назвали ідеальну норму силових тренувань: ризик ранньої смерті падає на 19%

05:35 Стюардеса застерегла від популярної пози для сну в літаку: чим це може закінчитися

05:06 Вчені з'ясували, чому жінки частіше травмуються в ДТП: проблема виявилася в самих краш-тестах

04:53 Українцям пояснили, як оскаржити зайві суми у платіжках: куди звертатися

04:06 ПриватБанк, Ощадбанк і Мопованк урізали ліміти на готівку: що змінилося для клієнтів

03:39 Бекхем показав нових мешканців ферми: кого ексфутболіст оселив у своєму господарстві

03:19 У ТЦК назвали місця, де найчастіше вручають повістки: перелік із шести локацій

02:50 Жук почав нищити стіни та меблі: чому цей шкідник став справжньою загрозою для будинків

LOAD MORE C

## КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

## ІНФОРМАЦІЯ

Про проєкт

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)  
[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)  
[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)