

Участники нового исследования выполняли стандартизированное задание на восприятие времени до, во время и после тренировки. Также у них были испытания, связанные с ездой на велосипеде.

Добровольцы выполнили серию 4-километровых велосипедных проб на велоэргометре Velotron с имитацией условий гоночной трассы.

При этом учёные сделали ряд оговорок. Профессиональными велосипедистами участники исследования не были, но у них была хорошая физическая форма. Также размер выборки составлял всего 33 человека.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.