

Вычислить частоту сердечных сокращений, при которой вы будете сжигать жир, несложно. Первым делом нужно определить максимальный пульс: для этого вычтите из 220 свой возраст. Далее умножьте полученное число на 0,6 и 0,7. Получится промежуток, при котором вы сможете похудеть.

Поддерживая частоту сердечных сокращений в зоне сжигания жира во время кардиоупражнений, вы сможете максимизировать эффективность сжигания калорий. В результате вы избавитесь от большего количества жира за меньшее время.

Лучше всего для сжигания жира подходят такие тренировки, как HIIT (высокоинтенсивная интервальная тренировка), вариации круговых тренировок (интервальные тренировки, AMRAP, EMOM).

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