

Тренер объяснил, что эффективнее для похудения: бег трусцой или интервальная ходьба

У интервальной ходьбы и бега трусцой есть уникальные преимущества. Однако для избавления от лишних килограммов нужно придерживаться выбранного вида деятельности и отдавать ему все свои силы.

Кроме того, имеют значение интенсивность и последовательность тренировок.

Интервальная ходьба может быть невероятно эффективной для сжигания жира, поскольку она сочетает в себе периоды высокоинтенсивных усилий с восстановлением. Это поддерживает ускоренную работу обмена веществ. Данный метод известен как высокоинтенсивная интервальная тренировка, и он особенно хорошо снижает вес.

Бег трусцой повышает частоту сердечных сокращений и поддерживает её в таком состоянии. Также он задействует большие группы мышц, что приводит к значительному сжиганию калорий. Это отличный способ повысить выносливость и улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы, одновременно способствуя сжиганию жира.

Максимизировать сжигание жира и сохранить интерес к тренировкам поможет сочетание интервальных тренировок с ходьбой или бегом. Также профессионалы советуют всегда завершать тренировку заминкой и упражнениями на подвижность суставов.

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