

## Тренер объяснил, что лучше для похудения: беговая дорожка или тренажёр-лестница

С одной стороны, беговые дорожки являются универсальными с точки зрения интенсивности и вариаций занятий. Обычно при беге на беговой дорожке в час сжигается больше килокалорий, чем при тренировках на тренажёре-лестнице. Вы можете даже надеть утяжелённый жилет, чтобы увеличить интенсивность ходьбы, бега или занятий на наклонной поверхности.

С другой стороны, тренажёр-лестница имитирует подъём по лестнице. Это позволяет задействовать нижнюю часть тела и сжечь килокалории. Такой процесс эффективно тренирует сердечно-сосудистую систему, воздействует на ягодицы, квадрицепсы и икры.

Особенно полезны тренировки с подъёмом по лестнице для тех, кто хочет укрепить нижнюю часть тела и повысить выносливость, не создавая при этом чрезмерной нагрузки на суставы.

Так что же эффективнее при снижении веса? Если вы хотите похудеть, то лучше выбрать тот тренажёр, который вам нравится постоянно использовать. Кроме того, вы можете их чередовать при необходимости.

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