

Тренер объяснил, что сжигает больше жира: бег или ходьба по наклонной поверхности

По словам Эйприл Гатлин, старшего мастера-тренера STRIDE Fitness, при беге обычно сжигается больше всего килокалорий. Это связано с тем, что упражнение выполняется за счёт собственного веса тела.

Если же вы не замечаете результатов, то имеет смысл повысить темп. Один из способов похудения при помощи бега — интервальные тренировки. Можно увеличивать скорость на определённое время, а потом возвращать её к первоначальной.

Однако у ходьбы по наклонной поверхности тоже есть преимущества. Это высокий расход калорий благодаря задействованию более крупных групп мышц. Исследования показывают, что также это позволяет улучшить диапазон движений лодыжек, коленей и бёдер.

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