

Тренер рассказал, что лучше для похудения: ходьба или езда на велосипеде

В среднем человек, вес которого составляет 70 кг, при ходьбе со скоростью 6 км/ч может сжечь примерно 175 калорий за 30 минут и 350 калорий за час.

Что же касается езды на велосипеде, то при увеличении интенсивности вы сможете значительно ускорить похудение. Тот же человек при весе 70 кг может сжечь около 288 калорий за 30 минут и 576 калорий в час при езде на велосипеде в умеренном темпе (19–23 км/ч). Если вы увеличите скорость до 26–31 км/ч, то за полчаса потеряете примерно 432 калории, за час — 864.

Если для вас важен именно расход калорий, то лучше для этого подходят поездки на велосипеде. Однако всё равно ключевым моментом является последовательность. Если вы будете ходить постоянно, то сможете сжечь больше калорий, чем при спорадических интенсивных поездках на велосипеде.

Ходьба может стать лучшим вариантом, если вы только начинаете заниматься фитнесом или беспокоитесь о здоровье суставов. Езда на велосипеде может подойти, если вы ищете более интенсивную тренировку и наслаждаетесь ощущениями от поездок на этом виде транспорта.

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