

Учёные выяснили, что предпочтения в тренировках зависят от типа личности человека

Наверняка вы уже знаете, что ваша личность может влиять на ваши отношения, карьеру, уровень энергии. В ходе новой научной работы эксперты обнаружили, что существует также связь между определёнными чертами личности и типами упражнений, которые вы выбираете.

Фламиния Ронка, ведущий автор нового исследования, доктор философии, доцент Университетского колледжа Лондона, сказала изданию Health, что личность человека может влиять на то, как он реагирует на физическую нагрузку и как тренируется.

Для проведения исследования специалисты набрали 86 человек. Длился этот эксперимент восемь недель. Участников разделили на две группы: контрольную (которая вела привычный образ жизни и уделяла 10 минут упражнениям на растяжку в неделю) и группу испытуемых (они занимались велоспортом и силовыми тренировками дома).



MoMo Productions / Getty Images

Все права защищены

save pdf date >>> 26.01.2026

Учёные выяснили, что предпочтения в тренировках зависят от типа личности человека

Учёные выявили несколько общих закономерностей. Оказалось, что **экстраверты** больше любят высокоинтенсивные тренировки в компании других людей, **невротичные** люди – индивидуальные тренировки с перерывами между сеансами, **добросовестные** участники еженедельно выполняют больше физических упражнений и демонстрируют лучшую общую физическую форму, **доброжелательным** людям нравится потренироваться некоторое время, но они выбирают упражнения с меньшей степенью интенсивности, **открытые** люди готовы пробовать любые тренировки, но им нравятся напряжённые и высокоинтенсивные тренировки меньше, чем другим группам.

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