

3 минуты упражнений в неделю помогут вам оставаться стройными

Автор: Administrator
18.03.2013 12:43 -



Те, кто ленится ходить в спортзал или кому не хватает времени заниматься собой, будут приятно удивлены следующей новостью.

Ученые считают, что мы не должны потеть по несколько часов в тренажерном зале, чтобы убрать дряблые мускулы, всего три минуты упражнений в неделю может быть достаточно, чтобы сбросить вес.

Секрет в коротких очередях интенсивных упражнений, известных как высокоинтенсивные интервальные тренировки .

По словам ученых из Бирмингемского и Ноттингемского университета, такие сессии один раз в неделю является гораздо более эффективным способом сжигания жира, чем ежедневные тренировки.

Такие сессии упражнений запускают выброс жиросжигающих гормонов. Они также выводят глюкозу из крови в мышечную ткань, где она сжигается не превращаясь в жир. Энергичные всплески физической активности также способствуют уменьшению аппетита, в то время как большое количество тренировок наоборот заставляет нас съесть больше.

Это означает, что люди которые стремятся похудеть, избавятся от соблазна перекусить нездоровой пищей, если покинут тренажерный зал и отправятся на короткую прогулку. Интенсивные сессии могут включать в себя бег или езду на велосипеде.

«Высокоинтенсивные тренировки действительно хороши для повышения глюкозы в мышцах в очень короткое время,» – рекомендует профессор Джеймс Тиммонс, автор исследования в Бирмингеме.

Упражняясь интенсивно, вы спровоцируете выброс гормонов, которые помогут вам сжечь жир. Ключевым моментом исследования будет борьба с аппетитом при помощи коротких интенсивных тренировок.

Читайте также: Интенсивные тренировки по 2 минуты отлично сжигают жиры