Интенсивные тренировки по 2 минуты отлично сжигают жиры

Автор: Administrator
12.03.2013 11:41 -

Кратковременные тренировки по 2 минуты на пределе возможностей дают результаты не хуже длительных пробежек, утверждает Inopressa, со ссылкой на Daily Mail.

"Похоже на мечту лежебоки - упражнения по две с половиной минуты приносят столько же пользы, сколько и полуторачасовая пробежка", - сообщает корреспондент издания **Ф иона Макрэ**
, ссылаясь на результаты опытов ученых из Университета Абердина.

Исследователи под управлением доктора **Стиарта Грея** поделили всех участников эксперимента (мужчины в возрасте 18 до 35 лет) на 2 группы. Первая группа подопечных должна была интенсивно крутить велотренажер в течение 30 секунд. Затем шел 4-хминутный отдых. Таких заходов с тренировками на пределе возможностей и пауз в общей сложности было четыре. Вторая группа должна была полтора часа в размеренном темпе заниматься на беговой дорожке. При этом в ходе эксперимента мужчины употребляли жирную пищу, они ели сыр и майонез на завтрак и обед. После тренировок ученые проверяли кровь испытуемых, чтобы проследить, насколько быстро падает уровень жира в крови. Как уже давно выяснено, те элементы, которые в виде жира остаются в крови после принятия пищи, являются начальным этапом серии действий, приводящих к засорению артерий и сердечным заболеваниям.

Абердинские исследователи пришли к следующим выводам: те, кто ходили по дорожке, имели уровень жиров в крови ниже на 11%, чем у людей, не делающих абсолютно никаких физических упражнений. Однако по сравнению с теми участниками, кто практиковал короткие интенсивные тренировки, этот показатель снижался на 33% - сравниваясь с результатами после полуторачасового бега, рассказывает читателям корреспондент Фиона Макрэ.