



Исследователи из университета Дьюка установили, что лучшим способом сжечь лишний жир является аэробика. В этом эксперименте принимали участие 234 добровольца, которые испытывали проблемы с лишним весом. Их подвергли аэробным нагрузкам, в которые входили бег и плавание, силовым нагрузкам, а также смешанному типу нагрузок, которые состояли из двух предыдущих.

Добровольцы были разбиты на три группы, каждая из которых занималась определенным видом занятий. Одна группа посещала 3 раза в неделю силовые занятия, вторая – аэробные, а третья группа занималась смешанными видами.

Проанализировав полученные данные, ученые выяснили, что вторая и третья группы сбросили больше всего килограммов. А первая группа, которая занималась силовыми упражнениями, даже набрала в весе. На этом сказалась прибавка мышечной массы.

Таким образом, бытующий раньше миф о том, что силовые тренировки разгоняют обмен веществ, был развеян. Лучшим способом борьбы с жировыми отложениями являются аэробные занятия.

Можно смело утверждать, но только с небольшой оговоркой: аэробные занятия помогут молодым людям, у которых есть проблемы с лишним весом, а вот взрослым людям с дегенеративным заболеванием мышц, помогут как раз силовые тренировки.