



Специалисты назвали лучшую интервальную тренировку

Как правильно заниматься по принципу 4x4

Все интервальные тренировки нацелены на активное сжигание калорий в момент «энергетического взрыва», когда наш организм начинает работать на пределе. Согласно новому [исследованию](#), опубликованному в журнале Medicine and Science in Sports and Exercise, бесспорными лидерами эффективности среди них являются тренировки по принципу 4x4.

Такие занятия включают в себя, помимо разминки, 4 стадии выполнения упражнения с разной интенсивностью, длящиеся по 4 минуты каждая. Наиболее распространенной из таких тренировок является бег. И вот как выглядит лучшая интервальная тренировка по мнению специалистов:

Разминка

10 минут шагайте на средней скорости (по 10-бальной шкале: 5-й уровень нагрузки).

1 этап.

4 минуты бега (8-9 уровень по 10-бальной шкале) и 3 минуты ходьбы (5-й уровень).

2 этап.

4 минуты бега и 3 минуты ходьбы в том же темпе.

3 этап.

4 минуты бега и 3 минуты ходьбы в том же темпе.

4 этап.

4 минуты бега на предельной скорости и 3 минуты медленного шага – здесь можно расслабиться, чтобы дать организму возможность отдохнуть.

Выполняя такие тренировки по 3 раза в неделю, вы сможете добиться отличных результатов уже спустя 6 недель. Тем более, что с наступлением весны уличные занятия опять становятся приятными и комфортными.