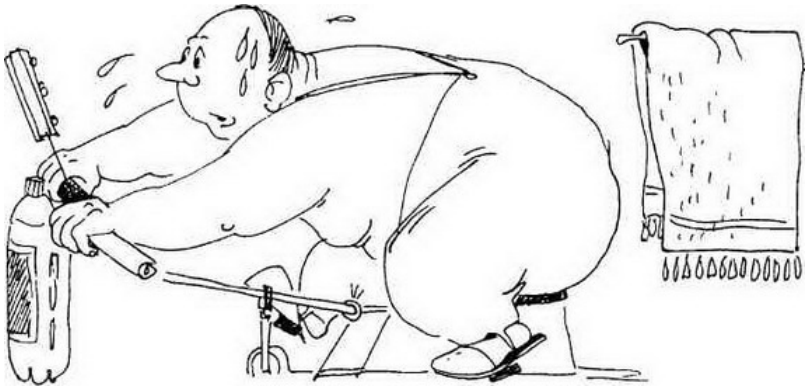

В университете Саймона Брейзера в Канаде на кафедре биомедицинской физиологии Джессикой Селинджер были установлены интересные факты, подтверждающие, что при выполнении физических нагрузок человек подсознательно выбирает оптимальный режим движений, походки, загребания воды при плавании, что позволяет организму максимально экономить энергию. В ходе исследований перед помещением добровольцев на беговую дорожку на них одевали экзоскелет, пытаясь всячески затруднить мышечные движения добровольца.

Но буквально за несколько минут центральная нервная система человека выбирала тот режим движений, при котором минимизировалось сжигание калорий. Эти наблюдения позволяют редакции «Российского журнала эндокринологии, диабетологии и метаболизма» нашей РДА рекомендовать полным людям при выборе режима нагрузок на беговой дорожке (тредмил), лыжном тренажере (эллипсоид), велотренажере и их подобным ориентироваться не на расстояние, не на время выполнения нагрузки; а на количество сжигаемых за время проведения нагрузки калорий. Иначе говоря, пациенту придется выбирать: двигаться дольше или интенсивнее. РДА напоминает, что аэробные нагрузки должны выполняться без отдышки.