**Поездка на велосипеде на работу может заменить тренировку в спортзале**

Согласно новому исследованию ученых из Копенгагенского университета, поездка на велосипеде на работу может заменить тренировки в фитнес-клубе, помогая бороться с лишним весом.

Согласно новому исследованию ученых из Копенгагенского университета, поездка на велосипеде на работу может заменить тренировки в фитнес-клубе, помогая бороться с лишним весом.

Как сообщается в журнале «International Journal of Obesity», датские ученые случайным образом разделили 130 участников на четыре группы: велосипедную группу, две тренировочные группы, выполняющие физические упражнения с высокой и средней интенсивностью, и контрольную группу. Возраст всех добровольцев был от 20 до 45 лет, а их индекс массы тела составлял 25-35 кг/м². Спустя полгода специалисты сравнили показатели веса у всех участников.

В результате оказалось, что у тех, кто выполнял интенсивные упражнения, жировая масса уменьшилась на 4,5 кг, у людей, выполнявших упражнения средней интенсивности, она снизилась на 2,6 кг, тогда как люди, которые ездили на работу на велосипеде, потеряли 4,2 кг жировой массы по сравнению с контрольной группой.

Передвигаясь на работу на велосипеде, люди сжигали такое же количество калорий, как и те, кто занимался физическими упражнениями с высокой интенсивностью в тренажерном зале.

Источник: <https://newsland.com/user/4297712786/content/poezdka-na-velosipede-na-rabotu-mozhet-zamenit-trenirovku-v-sportzale/6062994>