Pořad o hubnutí na rotopedu na Spectru

Vložil Anonymous - 10/02/2009 08:00

Ahoj, nedávno jsem viděl pořad na Specru o hubnutí a tam zjišťovali optimální spalování na rotopedu. Zázračný vzorec měl znít. 3 x týdně 20minut. Těch 20 minut se mělo rozdělit na 2 střídající se fáze a to 8s naplno + 12s volně +8s naplno +12s volně atd. do doby 20minut. Zatížení neříkali, ale řekl bych, že střední zátěž. Prý se to vyrovná 40minutám běžnému tempu. Údajně se nemusí extra upravovat jídelníček, kromě eliminace přežírání a nevhodného rozložení doby stravy.
Co je na tom pravdy nevím, ale chci to vyzkoušet. Má s tím někdo nějaké zkušenosti? Díky za tipy.

==========