

# Кардио и тестостерон

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27262888/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12665985/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23222087/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32724267/>

Как видите, кардио (даже не очень продолжительное) снижает тест как в долгую, так и в краткосрочную перспективу.

Т.е. лучше делать +/- 20 минут средней кардио нагрузки.

Либо час ходьбы условной.

Автор заметки: Глеб

---

Revision #1

Created 2 August 2023 03:24:25 by Тимур

Updated 18 October 2023 10:58:16 by Тимур