

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Odpowiednie towarzystwo pomaga spalić więcej kalorii



Wysiłki mające na celu zrzucenie zbędnych kilogramów przyniosą lepszy rezultat, jeżeli podczas ćwiczeń będzie towarzyszyła nam osoba nieco sprawniejsza fizycznie. Z analizy przeprowadzonej przez badaczy z Uniwersytetu Stanowego Kansas wynika, że dobranie sobie odpowiedniego partnera może wydłużyć czas ćwiczeń i ich intensywność nawet o 200 proc. Informację podaje serwis EurekAlert.

Na początku badań obserwowana grupa studentek miała ćwiczyć na rowerze treningowym tak długo, jak to możliwe (średni czas aktywności wynosił 10 minut). Podczas kolejnej tury ćwiczeń uczestniczkom przekazano informację, że tę samą aktywność fizyczną będzie wykonywała osoba, która znajduje się w innym pomieszczeniu i w pierwszej turze pedałowiała o 40 proc. dłużej niż one. Towarzyszkę mogły obserwować na ekranie.

Okazało się, że sama świadomość współpracy z kimś lepszym wystarczyła, by badane wydłużyły swój czas ćwiczeń średnio o 9 minut.

Podczas kolejnego etapu badacze powiedzieli studentkom, że tym razem będą ćwiczyły jednocześnie z wcześniej przedstawioną partnerką, a o wyniku przesądzi czas osoby, która przestanie pedałować pierwsza. Mając świadomość tego, że partnerka wcześniej radziła sobie lepiej, uczestniczki były więc przekonane, że są słabszym ogniwem.

Choć w pierwszej turze ćwiczeń kobiety pedałowwały tylko o minutę dłużej niż ich wirtualne partnerki, w kolejnych czas ten wydłużał się, a w ostatniej turze był już o 160 proc. dłuższy niż partnerek oraz o niemal 200 proc. dłuższy niż w grupie kobiet ćwiczących samodzielnie.

Jak zauważa autor badań Brandon Irwin, po pewnym czasie mogła wytworzyć się swego rodzaju więź z partnerką, co bardziej motywowało kobiety (nie chciały jej zawieść).

Z obserwacji wynika jednak, że podobnego efektu nie dają ćwiczenia z osobą, której poziom jest taki sam lub nieporównywalnie wyższy. Optymalna różnica wynosi około 40 proc. - podsumowuje Irwin.(PAP)

źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/15779.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy