

### [Akceptuje](#)

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](#)

## Ćwiczenia poprawiają jakość nasienia



**Kilka miesięcy regularnych ćwiczeń wystarczy, by zwiększyć liczebność plemników i nasilić ich ruchliwość, co może znacznie ułatwić poczęcie dziecka - zawiadania czasopismo „Reproduction”.**

Naukowcy z Uniwersytetu Urmia (Iran) zaprosili 261 zdrowych, ale prowadzących siedzący tryb życia mężczyzn, w wieku od 25 do 40 lat, do udziału w 24-tygodniowym programie ćwiczeń. Badani zostali podzieleni na cztery grupy: kontrolną, uczestniczącą w treningu ciągłym o umiarkowanej intensywności (MICT), uczestniczącą w treningu ciągłym o dużej intensywności (HICT) oraz uczestniczącą w treningu interwałowym o dużej intensywności (HIIT).

Ochotnicy należący do grupy MICT lub HICT przez 3 do 4 dni w tygodniu przez odpowiednio pół godziny lub godzinę biegali na bieżni. Trening członków grupy HIIT składał się z kolei z sekwencji obejmującej minutę intensywnego sprintu na bieżni i minutę odpoczynku. Sekwencja ta była powtarzana od 10 do 15 razy w trakcie jednej sesji. Grupa kontrolna w ogóle nie podejmowała wysiłku fizycznego.

Zarówno na początku badania, w jego trakcie, jak i po jego zakończeniu od mężczyzn pobierano próbki nasienia i analizowano je pod kątem objętości, liczebności plemników, morfologii komórek rozrodczych, ich ruchliwości, a także ilości wskaźników stanu zapalnego oraz odporności plemników na stres oksydacyjny.

Okazało się, że jakość spermy poprawiła się we wszystkich grupach uczestniczących w treningu. Jednak największe zmiany o pozytywnym charakterze zaobserwowano w grupie podejmującej umiarkowany wysiłek fizyczny (MICT).

Po zakończeniu 24-tygodniowego programu członkowie grupy MICT w porównaniu z grupą kontrolną posiadali o 8,3 proc. większą objętość spermy, o 12,4 proc. bardziej ruchliwe plemniki, o 17,1 proc. lepsze wyniki morfologiczne, o 14,1 proc. większą koncentrację plemników i aż o 21,8 proc. więcej komórek rozrodczych.

Niestety w ciągu tygodnia od zaprzestania ćwiczeń pozytywne zmiany zaczynały zanikać, a jakość spermy powracała do stanu poprzedniego. Sugeruje to, że wysiłek fizyczny powinien być podejmowany stale i regularnie.

„Wyniki naszego badania pokazują, że wykonywanie ćwiczeń fizycznych może być prostym, tanim i efektywnym sposobem na podniesienie jakości spermy u mężczyzn prowadzących na co dzień siedzący tryb życia” - podsumowuje koordynator przedsięwzięcia Behzad Hajizadeh Maleki.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26489.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**