

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

10 minut ćwiczeń już poprawia pracę mózgu



Przed egzaminem, rozmową o pracę czy innym wymagającym skupienia intelektu zadaniem warto trochę poćwiczyć - mówią naukowcy. Już krótka sesja wysiłku poprawia zdolności intelektualne, w tym umiejętność podejmowania decyzji oraz planowanie i kontrolę działań.

Dobra kondycja ciała, to lepsze działanie intelektu. Dotychczasowe badania pokazały np., że wielotygodniowy plan treningów poprawia pracę mózgu, a co więcej, wzrost możliwości umysłowych obserwowano już po 20 minutowych sportowych sesjach.

Nie każdy ma jednak wystarczająco dużo samozaparcia, aby regularnie ćwiczyć, a 20 minut ciągłego wysiłku to wbrew pozorom - wcale nie tak mało.

"Wiele osób nie jest w stanie przestrzegać długoterminowego reżimu ćwiczeń ze względu na możliwości czasowe lub kondycję fizyczną" - zwraca uwagę prof. Matthew Heath, specjalista kinezylogii na University of Western Ontario.

W pracy opublikowanej na łamach pisma "Neuropsychologia" opisał on eksperyment, który wykazał, że już niewielki wysiłek poprawia mentalne zdolności.

"Badanie pokazuje, że krótka jazda na rowerze albo spacer powoduje, że ludzie odczuwają natychmiastową poprawę" - przekonuje naukowiec.

W jego trakcie ochotnicy siedzieli i czytali czasopisma lub wzięli udział w trwającej zaledwie 10 minut sesji umiarkowanych ćwiczeń przeplatanych ćwiczeniami intensywnymi na stacjonarnym rowerze.

W obu grupach naukowcy sprawdzili czas reakcji uczestników podczas wykonywania przez nich wymagających intelektualnie zadań wykonywanych przed ćwiczeniami lub czytaniem i po nich. Były one tak zaplanowane, aby angażowały zdolności podejmowania decyzji oraz kontroli i regulacji zachowań.

"Osoby, które ćwiczyły, doświadczyły natychmiastowej poprawy. Ich reakcje były bardziej precyzyjne, a ich czas był krótszy nawet o 50 milisekund w porównaniu do wartości sprzed ćwiczeń. Może się to wydawać niewiele, ale w niektórych przypadkach oznaczało to nawet 14-procentową różnicę w wydolności intelektualnej" - wyniki relacjonuje prof. Heath.

Badacz twierdzi, że zaobserwowane działanie ćwiczeń może mieć duże znaczenie np. dla osób starszych z wczesnymi objawami demencji. Dobrze też, aby o uzyskanych w badaniu rezultatach pamiętał każdy, kto ma przed sobą wymagające skupienia zadanie.

"Zawsze mówię swoim studentom, aby - zanim napiszą test, rozpoczną egzamin czy rozmowę

kwalifikacyjną, czy też będą zajmować się czymkolwiek, co jest intelektualnie wymagające - wcześniej trochę poćwiczyli" - zaznacza prof. Heath.

"Nasze badanie pokazuje, że sieci w mózgu to lubią. Lepiej wtedy działają" - dodaje badacz.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28029.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba – można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją Migrena to choroba – można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją Migrena to choroba – można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy