

### [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://www.pap.pl)

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



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## **Indeks sytości i gęstość odżywcza**

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## **Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana**

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**