

[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](#)

Sport uprawiany zimą sprzyja zdrowiu

Sport uprawiany zimą niesie ze sobą wiele korzyści - wzmacnia odporność, poprawia samopoczucie i pomaga zrzucić zbędne kilogramy - ocenia dr Janusz Dobosz z Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

Dodaje, że uprawiać sport zimą może każdy niezależnie od wieku, ale trzeba dobrać go do swoich możliwości.

Dla mieszkańców stolicy okazja do podjęcia zimowej aktywności sportowej pojawi się już w sobotę, kiedy ruszy 6. edycja Zimowego Narodowego. Będzie ona trwać do 19 lutego 2019 r.

"Sport uprawiany w niższych temperaturach podnosi odporność organizmu. Hartujemy się. Ciało musi dostosować się do niskiej temperatury, intensyfikują się więc procesy termoregulacji. Prowadzi to do zwiększonego zużycia energii, czyli także do spalania zbędnych kalorii" - wyjaśnia w informacji prasowej przesłanej PAP dr Janusz Dobosz z Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej, Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Na przykład godzinna jazda na łyżwach pozwala spalić ponad 500 kalorii.

Badania dowodzą, że przebywanie (a zwłaszcza aktywność fizyczna) w niskich temperaturach jest czynnikiem, który sprzyja powstawaniu brunatnej tkanki tłuszczowej, biorącej udział w produkcji ciepła. U osób dorosłych brunatna tkanka tłuszczowa pełni istotną rolę w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i zapobieganiu insulinooporności, która jest czynnikiem istotnie zwiększającym ryzyko zachorowania na cukrzycę.

Ponadto sporty zimowe, takie jak jazda na łyżwach, pobudzają do pracy nieużywane na co dzień partie mięśni i wzmacniają kręgosłup. "Jazda na łyżwach poprawia wydolność organizmu, kształtuje i rozwija wytrzymałość, a także siłę i koordynację ruchową. Podczas jazdy pracuje całe ciało i aktywizują się nieużywane na co dzień partie mięśni. Pracują nasze nogi, jak i kręgosłup czy ramiona pozwalające utrzymać równowagę" - tłumaczy dr Dobosz.

Co więcej, w okresie zimowym uprawianie sportu może być dobrym sposobem na depresję. "Aktywność fizyczna stymuluje wydzielanie hormonu szczęścia, co ma szczególne znaczenie w okresie zimowym, kiedy na dworze szybko robi się ciemno, a nasz nastrój się obniża" - mówi specjalista.

Statystyki wskazują jednak, że Polacy wciąż są za mało aktywni fizycznie, szczególnie zimą. Zadanie zrealizowane na zlecenie Benefit Systems przez Kantar TNS w styczniu 2018 r. na losowej próbie 1800 Polaków powyżej 15. roku życia wykazało, że blisko 40 proc. Polaków nie podejmuje aktywności fizycznej nawet raz w miesiącu, choćby takiej, jak spacer. Najczęściej jeździmy na rowerze lub spacerujemy, ale robimy to najchętniej od wiosny do późnej jesieni. Tymczasem Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) jako minimum zaleca 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej w tygodniu, a zgodnie z zasadą kardiologiczną (3x30x130) powinniśmy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut z tętnem nam poziomie 130 uderzeń na minutę.



Eksperti podkreślają, że na ruch nigdy nie jest za późno, a aktywność fizyczną z powodzeniem można, a nawet należy, uprawiać przez cały rok. Należy ją jednak dobrać do wieku i kondycji fizycznej - na przykład seniorzy zamiast jazdy na łyżwach mogą zimą uprawiać nordic walking.

Tegoroczna 6. edycja Zimowego Narodowego będzie mieć w swojej ofercie propozycje dla osób w każdym wieku, również seniorów. Na płycie stadionu PGE Narodowego w Warszawie działać będzie specjalna strefa edukacyjno-sportowa MultiSport Lab, w której każde pokolenie będzie mogło poznać ciekawe i nowoczesne pomysły na aktywność fizyczną i zdrowy styl życia. Seniorzy oraz wszyscy chętni będą mogli zbadać skład ciała na specjalnych wagach, komputerowo sprawdzać wady postawy, a także skorzystać z pomiarów ciśnienia tętniczego i konsultacji z dietetykami oraz trenerami personalnymi. W weekendy strefa MultiSport Lab zamieni się w salę do ćwiczeń, a także miejsce bezpłatnych spotkań i warsztatów z ekspertami od zdrowego i aktywnego stylu życia. Nie zabraknie też atrakcji dla dzieci i młodzieży. Dzieci będą mogły stanąć do walki z potworami z Galaktyki Bezruchu, a młodzież i osoby dorosłe poćwiczyć w wirtualnym świecie.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28806.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