

### [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](#)

## Naukowcy radzą, jak ćwiczyć, żeby mieć sprawniejszy umysł

Sporty wymagające złożonej koordynacji i współpracy z innymi szczególnie dobrze oddziałują na mózg i intelekt. Na ćwiczeniach umysł korzysta w każdym wieku.

W zdrowym ciele zdrowy duch - mówi przysłowie. Naukowcy z Uniwersytetu w Bazylei z kolegami z Japonii przeprowadzili obszerną analizę dostępnych badań, aby sprawdzić, jakiego rodzaju sporty najlepiej działają na mózg.

Pracę umysłu poprawiają, jak się okazuje, różne ćwiczenia - wytrzymałościowe, siłowe, a także ich połączenie. Jednak największe korzyści przynoszą wymagające dyscypliny, w których trzeba uczyć się złożonych ruchów i utrzymywać skomplikowane interakcje z innymi.

„Koordynacja wydaje się nawet ważniejsza niż całkowita ilość ruchu” - mówi dr Sebastian Ludyga, współautor pracy opublikowanej w piśmie „Nature Human Behaviour”.

Większa całkowita ilość ruchu niekoniecznie przynosi większe zyski. Dłuższe sesje ćwiczeń natomiast przynoszą wyraźniejszy skutek dopiero w dłuższej perspektywie.

Jednocześnie naukowcy nie znaleźli rozbieżności w działaniu ćwiczeń między grupami wiekowymi. Wskazuje to, że dla umysłu ćwiczyć warto w każdym wieku. Sportowe aktywności dla przedszkolaków czy seniorów nie muszą się przy tym różnić. „Takie ćwiczenia są już wprowadzane w programach dla dzieci i ich dziadków” - opowiada współautor badania prof. Uwe Pühse.

Okazało się jednak, że zarówno korzyści fizyczne jak i umysłowe z ćwiczeń są nieco inne dla kobiet i mężczyzn. Ciężkie ćwiczenia są szczególnie wartościowe dla mężczyzn i dla chłopców. Najlepiej wprowadzać je stopniowo, zwiększając intensywność. Kobietom natomiast badacze doradzają lekkie, lub średnio ciężkie ćwiczenia.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29581.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**