

[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](#) [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](#)

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>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec

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

Partnerzy