

[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](#)

Trening wytrzymałościowy może zaburzać rytm serca



Trening zwiększający wytrzymałość obniża poziom specyficznego białka i może sprzyjać zaburzeniom rytmu, które wymagają stosowania rozrusznika serca - informuje "Nature Communications".

Podczas gdy tętno przeciętnego człowieka w spoczynku to 60 do 100 uderzeń na minutę, serce wyczynowego sportowca może uderzać zaledwie 30 razy na minutę, a w nocy nawet rzadziej. Na przykład spoczynkowe tętno kolarza Miguela Induraina to tylko 28 uderzeń na minutę.

Paradoksalnie jednak u bardzo aktywnych fizycznie osób zaburzenia rytmu (arytmie) - zwłaszcza w starszym wieku - są częstsze w porównaniu z mniej wysportowanymi (choć ryzyko ich wstąpienia nadal jest niewielkie). Eksperci podejrzewali, że przyczyną powolnego tętna sportowców jest przesterowanie autonomicznego układu nerwowego.

Jak jednak wykazał zespół prof. Marka Boyetta z University of Manchester, u myszy poddawanych wymagającym wytrzymałości ćwiczeniom fizycznym powstają zmiany na poziomie molekularnym w części serca (węzeł zatokowy), która generuje jego naturalny rytm. Obniża się poziom ważnego białka zwanego HCN4.

Być może dlatego właśnie u wyczynowych sportowców częściej zdarzają się zaburzenia rytmu. Potrzebne są jednak dalsze badania dotyczące ludzi.

Jak jednak zaznaczają specjaliści, korzyści związane z aktywnością fizyczną przewyższają zagrożenia. Zalecana dawka umiarkowanej aktywności fizycznej u osób dorosłych powinna wynosić około 150 minut tygodniowo. Nie musi to być jedna czy dwie długie sesje - wystarczają krótsze epizody. Eksperci zalecają oczywiście odpowiedni wypoczynek po wysiłku - organizm ma wówczas czas, aby się zregenerować i wzmocnić. Przetrenowanie osłabia nawet najsilniejszych sportowców. Ważna jest także odpowiednia rozgrzewka przed zasadniczym wysiłkiem.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21422.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