

[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

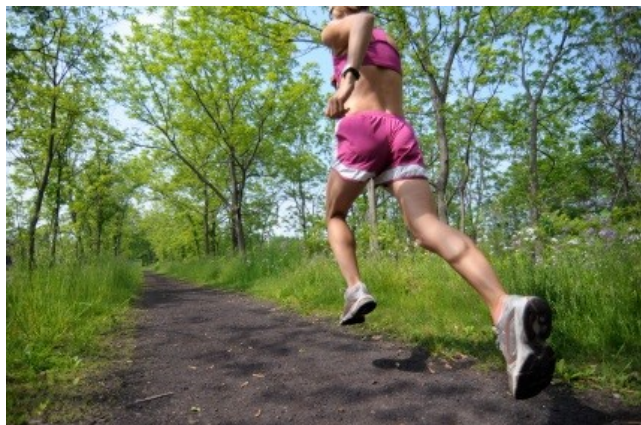
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Sześć sekund dla zdrowia



Zamiast półgodzinnej sesji jogi czy parokilometrowej przejażdżki na rowerze, wystarczy sześciosekundowe okresy intensywnej aktywności fizycznej mogą poprawić stan zdrowia starszych osób. Nowa metoda to trening o wysokiej intensywności (High Intensity Training).

Szkoccy naukowcy z Abertay University przeprowadzili badania na 12 emerytach. Jak się okazało, powtarzane systematycznie bardzo krótkie epizody aktywności fizycznej obniżały u nich ciśnienie krwi i poprawiały ogólną sprawność fizyczną.

Grupa starszych osób przychodziła do laboratorium dwa razy w tygodniu przez sześć tygodni. Przy każdej wizycie emeryci przez sześć sekund starali się jechać jak najszybciej na rowerku treningowym. Gdy tętno wróciło do normy, powtarzali wysiłek. Pod koniec eksperymentu czas wysiłku wzrósł do jednej minuty, ciśnienie tętnicze spadło o 9 proc., wzrosła zdolność mięśni do pobierania tlenu, a codzienne czynności w rodzaju wstawania z krzesła czy wyprowadzana psa stały się łatwiejsze.

Metoda nazwana treningiem o wysokiej intensywności (High Intensity Training, HIT) wydaje się przynosić przynajmniej część korzyści związanych z konwencjonalnymi ćwiczeniami, jednak jest od nich znacznie mniej czasochłonna i bezpieczniejsza. Zamiast półgodzinnej sesji jogi czy parokilometrowej przejażdżki na rowerze, ćwicząca osoba przez chwilę stara się zbliżyć do granic swoich możliwości.

Zdaniem autorów badań dzięki krótkotrwałym ćwiczeniom stosowanym nawet u 80- czy 90-latków dałoby się zmniejszyć astronomiczne wręcz koszty związane z opieką nad starszymi osobami. Wiele trapiących je chorób (na przykład cukrzyca czy problemy z sercem) ma bezpośredni związek z siedzącym trybem życia.

Ćwiczenia HIT można wykonywać w domu lub najbliższym otoczeniu, jednak szkoccy naukowcy zaznaczają, że przed podjęciem intensywnego treningu trzeba spytać swojego lekarza, czy taka aktywność nie jest przeciwwskazana. Typowe łatwe ćwiczenie to sześciosekundowe wbieganie na możliwie stromy pagórek.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21933.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy