

[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](#)

Nie ma górnej granicy ćwiczeń

Nie ma górnej granicy bezpiecznych ćwiczeń fizycznych. Im jest ich więcej, tym lepiej dla serca i dla zdrowia - wynika z największych badań, jakie dotąd na ten temat przeprowadzono.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, żeby intensywność wysiłku fizycznego mieściła się w granicach od 150 do 300 minut tygodniowo. Nie wolno zbyt rzadko ćwiczyć, ale nie należy też przesadzać z aktywnością fizyczną - doradzano. Najnowsze badania wykazały jednak, że nie ma bezpiecznej górnej granicy ćwiczeń fizycznych, im jest ich więcej, tym lepiej dla serca. Mitem jest zatem niekorzystny dla zdrowia zbyt intensywny wysiłek fizyczny (oczywiście w przypadku osób zdrowych).

Wskazują na to badania opublikowane przez „PLOS Medicine”, którymi objęto ponad 90 tys. osób. Obserwacje trwały 5 lat, w testach uczestniczyli zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Najwięcej ćwiczyło 25 proc. ochotników, u których redukcja ryzyka chorób sercowo-naczyniowych była największa i sięgała od 54 do 63 proc.

Nieco mniejszy efekt był u tych osób, u których wysiłek fizyczny było trochę mniejszy, czyli umiarkowany lub dość intensywny. W tej grupie spadek ryzyka chorób serca mieścił się od 48 do 57 proc. Wynika z tego, że im większy wysiłek fizyczny i bardziej intensywny, tym efekty zdrowotne są lepsze.

Badanie to podważa mit, że jest jakaś górna granica ćwiczeń, której nie należy przekraczać” - podkreśla jedna z autorek projektu Rema Ramakrishnan, epidemiolog z Oxford University. Jej współpracownik Aiden Doberty z tej samej uczelni zwraca uwagę, że wskazuje na to największe badanie, jakie na ten temat przeprowadzono. Wynika z niego - dodaje - że korzyści z aktywności fizycznej są nawet większe niż dotąd zdawaliśmy sobie z tego sprawę. W jednakowym stopniu dotyczy to mężczyzn, jak i kobiet, choć wydaje się, że z intensywnego wysiłku większą korzyść zdrowotną odnoszą kobiety.

Osoby aktywne nie tylko dbają o kondycję fizyczną, ale z reguły bardziej w ogóle dbają także o zdrowie. Z badań wynika, że ci, którzy częściej ćwiczą, zwykle też nie palą papierosów, dbają o masę ciała i nie nadużywają alkoholu. To wszystko przekłada się na lepsze zdrowie i jeszcze mniejsze ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Dla serca korzystny jest jednak sam wysiłek fizyczny. Objawia się to choćby tym, że im częściej ćwiczymy i bardziej intensywnie, tym wolniejsze jest tempo bicia serca. A to z kolei może zmniejszać ryzyko zgonu.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30266.html>



10-01-2025

Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszyneryi produkującej białka.



10-01-2025

[Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie](#)

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy