

### [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>



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**