

[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](#)

W ćwiczeniach bardziej liczy się regularność niż intensywność

Niewielka ilość codziennej aktywności fizycznej jest najkorzystniejszym podejściem, jeśli chodzi o budowanie siły mięśni - informuje najnowszy „Scandinavian Journal of Medicine

and Science in Sports”.

Organizm lepiej reaguje bowiem na częste ćwiczenia oporowe z małą liczbą powtórzeń, niż wykonywane rzadziej treningi z licznymi powtórzeniami.

Wszyscy wiedzą, że aktywność fizyczna jest ważna i należy ćwiczyć. Ale czy lepiej robić to po trochu każdego dnia, czy intensywnie i długo 1-2 razy w tygodniu? To dylemat wielu osób, które chcą dobrze dbać o swoje zdrowie. Nowe badanie zespołu z Uniwersytetu Edith Cowan w Australii wskazuje, że jeden z powyższych schematów jest zdecydowanie korzystniejszy od drugiego (<http://dx.doi.org/10.1111/sms.14220>).

We współpracy z naukowcami z Japonii Australijczycy przeprowadzili czterotygodniowe testy 3 grup uczestników, których zadaniem było wykonywanie ćwiczeń oporowych skierowanych na mięśnie ramienia.

Ćwiczenie polegało na maksymalnych ekscentrycznych skurczach bicepsa wykonywanych na maszynie, która mierzyła ich siłę podczas każdego skurczu.

Jak wyjaśniają autorzy publikacji, skurcz ekscentryczny występuje wtedy, gdy mięsień się wydłuża; w omawianej sytuacji dochodziło więc do niego w momencie opuszczania ciężkiego hantla. (Przeciwieństwem jest skurcz koncentryczny, czyli ten, kiedy mięsień ulega skróceniu).

Dwie badane grupy wykonywały po 30 skurczów tygodniowo: jedna z nich robiła 6 skurczów dziennie przez 5 dni w tygodniu (grupa 6x5), druga wykonywała je wszystkie jednego dnia (grupa 30x1).

Grupa trzecia miała zaś poprzestać na zaledwie 6 skurczach raz w tygodniu.

Po czterech tygodniach zmierzono zmiany siły i wielkości mięśni u wszystkich uczestników. Okazało się, że grupa wykonująca 30 skurczów w ciągu jednego dnia nie wykazała żadnego wzrostu siły mięśni, chociaż grubość mięśni (wskaźnik wzrostu ich wielkości) wzrosła o 5,8 proc.

Grupa trenująca najmniej, czyli wykonująca 6 skurczów raz w tygodniu, nie wykazała żadnych zmian: ani w sile, ani w grubości mięśni.

Grupa 6x5 odnotowała zaś znaczny wzrost siły mięśni (ponad 10-procentowy) przy jednoczesnym wzroście ich grubości na poziomie zbliżonym do grupy 30x1.

Co ważne, wynik uzyskany przez tę ostatnią grupę jest bardzo podobny do wyników poprzedniego badania tej samej grupy naukowców, w którym uczestnicy wykonywali tylko jeden trzysekundowy maksymalny skurcz ekscentryczny raz dziennie przez 5 dni w tygodniu (przez okres 4 tygodni).

Wszystko to sugeruje, że bardzo nawet bardzo mała ilość ćwiczeń wykonywanych regularnie może mieć rzeczywisty wpływ na siłę.

„Ludzie myślą, że za każdym razem muszą odbywać długą sesję treningu oporowego na siłowni, ale badania dowodzą, że wcale tak nie jest - mówi główny autor publikacji prof. Ken Nosaka. - Wystarczy skupić się na dokładnym i powolnym opuszczaniu ciężkiego hantla 1-6 razy każdego dnia treningowego”.

Profesor dodaje, że chociaż w omawianym tu badaniu wymagano od uczestników maksymalnego wysiłku, to aktualnie prowadzone przez jego zespół testy sugerują, że podobne wyniki można osiągnąć bez konieczności używania jak największego oporu.

„Poza tym warto podkreślić, że choć tym razem skupiliśmy się wyłącznie na bicepsach, to wyniki można przełożyć na inne grupy mięśniowe, przynajmniej w pewnym stopniu” - mówi.

Naukowiec podkreśla też, że dbanie o siłę mięśni przekłada się nie tylko o ładny wygląd sylwetki, ale przede wszystkim na zdrowie. Ćwiczenia oporowe zapobiegają spadkowi masy i siły mięśni, do których dochodzi wraz z wiekiem, a które są przyczyną wielu przewlekłych chorób, takich jak choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2, niektóre nowotwory, demencja, a także problemy mięśniowo-szkieletowe, w tym osteoporoza.

Specjaliści nie widzą dokładnie, dlaczego organizm lepiej reaguje na regularne, lecz wykonywane w mniejszej liczbie skurcze niż na te z większymi obciążeniami, lecz robione rzadziej.

Być może wynika to z tego, jak często mózg jest „proszony” o to, aby prowokował mięsień do działania w określony sposób.

Prof. Nosaka podkreśla też, że niezwykle ważne w każdym programie treningowym jest odpoczynek, czyli regeneracja.

„Zauważmy, że w omawianym badaniu grupa 6x5 miała dwa dni wolne w tygodniu - mówi. - Do adaptacji mięśni dochodzi właśnie, gdy odpoczywamy. Gdyby więc ktoś był jakimś cudem w stanie trenować 24 godziny na dobę, to wbrew pozorom nie odnotowałby żadnej poprawy w parametrach swoich mięśni”.

„Podsumowując: mięśnie potrzebują odpoczynku, aby poprawić swoją siłę i masę, a do tego lubią być częściej stymulowane” - podkreśla.

Zdaniem naukowca, nie ma także sensu nadrabianie niewykonanych treningów. „Jeśli ktoś nie był w stanie ćwiczyć przez pewien czas, bo np. był przez tydzień chory, to nie powinien próbować nadrobić tego dłuższą sesją w późniejszym terminie. Lepiej, by po prostu wrócił do regularnych ćwiczeń, gdy poczuje się lepiej” - radzi.

Obecne wytyczne zalecają, by dorośli zapewniali sobie 2,5-5 godzin umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo. Prof. Nosaka dodaje, że warto dopisać do tego, że ma być to aktywność regularna, czyli podzielona na krótsze sesje.

„Jeśli będziemy chodzić na siłownię tylko raz w tygodniu, nigdy nie będzie to tak skuteczne, jak codzienne ćwiczenia w domu” - podsumowuje.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31435.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](#)

Partnerzy