

[Akceptuję](#)

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](#)

Nie trzeba ćwiczyć godzinę, pół godziny daje taki sam efekt



Ćwiczenie przez 30 minut przynosi takie same rezultaty dla zrzucenia wagi co ćwiczenie przez godzinę, wynika z badań duńskich naukowców. Spalona ilość tkanki tłuszczowej i kilogramów jest na tym samym poziomie - opublikowano w American Journal of Physiology.

W badaniu wzięło udział 60 mężczyzn - Duńczyków z nadwagą, którzy wcześniej prowadzili siedzący tryb życia. Program trwał 13 tygodni. Jednej trzeciej polecono codziennie wykonywać 30 minut ćwiczeń aerobowych na poziomie intensywności wystarczającej do lekkiego spocenia się, jednej trzeciej kazano zrobić 60 minut takich ćwiczeń codziennie, a reszta prowadziła dalej siedzący tryb życia.

W badaniu uczestnicy, którzy ćwiczyli 30 minut dziennie przez trzy miesiące, stracili tyle samo tkanki tłuszczowej i kilogramów, jak ci, którzy ćwiczyli przez godzinę w tym samym okresie czasu. Tę różnicę w odchudzaniu obserwowano mimo faktu, że grupa ćwicząca 60 minut spalała dwa razy więcej kalorii niż grupa trzydziestominutowa. Uczestnicy, którzy ćwiczyli 30 minut codziennie spalili więcej kalorii, niż oczekiwano, opierając się o program szkolenia, który został przygotowany dla nich, powiedzieli naukowcy. Mężczyźni, którzy ćwiczyli intensywniej, spalili mniej kalorii niż się spodziewano.

Naukowcy byli zaskoczeni wynikami. Jest jednak możliwe, że grupa półgodzinna, widząc, że szkolenie jest wykonalne, miała więcej chęci i energii na aktywność fizyczną, twierdzą naukowcy. Ponadto osoby ćwiczące godzinę prawdopodobnie jadły więcej, przez co straciły mniej kilogramów niż oczekiwano, stwierdził Mads Rosenkilde, doktorant na Uniwersytecie w Kopenhadze.

Uczestnicy grup ćwiczących nosili monitory rytmu serca i liczniki kalorii podczas treningu. Przeciętnie, mężczyźni, którzy ćwiczyli 30 minut dziennie, stracili prawie 3,6 kg w ciągu trzech miesięcy, podczas gdy ci, którzy ćwiczyli godzinę, zrzucili 2,7 kg. Zmniejszenie masy tkanki tłuszczowej wyniosło około 4 kg w obu grupach.

American College of Sports Medicine zaleca 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 minut intensywnych ćwiczeń tygodniowo.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/14433.html>



25-11-2021

Prezydent podpisał nowelizację określaną pakietem wolności...

Jest to wzmocnienie istniejących regulacji prawnych.



25-11-2021

Rektor UJ zaapelował o informacje o przyjęciu szczepionki

Poinformowała uczelnia na swojej stronie internetowej.



25-11-2021

Covid u płodu jest możliwy, ale bardzo mało prawdopodobny

Uspokajają naukowcy, którzy przeanalizowali ryzyko takiej sytuacji.



25-11-2021

ECDC przedstawiło ocenę aktualnej sytuacji

epidemicznej

Także prognozy na koniec roku i strategie reagowania



25-11-2021

Europa po raz kolejny stała się epicentrum pandemii

Ochrona przez szczepionki wywołała w ludziach "fałszywe poczucie bezpieczeństwa".



25-11-2021

Mikroplastik uszkodza mózg

Cząstki mikroplastiku mogą przenikać przez barierę krew-mózg.



25-11-2021

Spadek zaszczepienia na różne zakażenia grozi nawrotem

Ostrzegła krajowy konsultant w dziedzinie epidemiologii.



25-11-2021

[Centrum Foresightu i Internacjonalizacji](#)

Powstało w Sieci Badawczej Łukasiewicz.

Informacje dnia: [Prezydent podpisał nowelizację określaną pakietem wolności akademickiej](#) [Rektor UJ zaapelował o informacje o przyjęciu szczepionki Covid u płodu jest możliwy, ale bardzo mało prawdopodobny](#) [ECDC przedstawiło ocenę aktualnej sytuacji epidemicznej Europa po raz kolejny stała się epicentrum pandemii](#) [Mikroplastik uszkadza mózg](#) [Prezydent podpisał nowelizację określaną pakietem wolności akademickiej](#) [Rektor UJ zaapelował o informacje o przyjęciu szczepionki Covid u płodu jest możliwy, ale bardzo mało prawdopodobny](#) [ECDC przedstawiło ocenę aktualnej sytuacji epidemicznej Europa po raz kolejny stała się epicentrum pandemii](#) [Mikroplastik uszkadza mózg](#) [Prezydent podpisał nowelizację określaną pakietem wolności akademickiej](#) [Rektor UJ zaapelował o informacje o przyjęciu szczepionki Covid u płodu jest możliwy, ale bardzo mało prawdopodobny](#) [ECDC przedstawiło ocenę aktualnej sytuacji epidemicznej Europa po raz kolejny stała się epicentrum pandemii](#) [Mikroplastik uszkadza mózg](#)

Partnerzy