

[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](#)

Odpowiednie towarzystwo pomaga spalić więcej kalorii



Wysiłki mające na celu zrzucenie zbędnych kilogramów przyniosą lepszy rezultat, jeżeli podczas ćwiczeń będzie towarzyszyła nam osoba nieco sprawniejsza fizycznie. Z analizy przeprowadzonej przez badaczy z Uniwersytetu Stanowego Kansas wynika, że dobranie sobie odpowiedniego partnera może wydłużyć czas ćwiczeń i ich intensywność nawet o 200 proc. Informację podaje serwis EurekAlert.

Na początku badań obserwowana grupa studentek miała ćwiczyć na rowerze treningowym tak długo, jak to możliwe (średni czas aktywności wynosił 10 minut). Podczas kolejnej tury ćwiczeń uczestniczkom przekazano informację, że tę samą aktywność fizyczną będzie wykonywała osoba, która znajduje się w innym pomieszczeniu i w pierwszej turze pedałowiała o 40 proc. dłużej niż one. Towarzyszkę mogły obserwować na ekranie.

Okazało się, że sama świadomość współpracy z kimś lepszym wystarczyła, by badane wydłużyły swój czas ćwiczeń średnio o 9 minut.

Podczas kolejnego etapu badacze powiedzieli studentkom, że tym razem będą ćwiczyły jednocześnie z wcześniej przedstawioną partnerką, a o wyniku przesądzi czas osoby, która przestanie pedałować pierwsza. Mając świadomość tego, że partnerka wcześniej radziła sobie lepiej, uczestniczki były więc przekonane, że są słabszym ogniwem.

Choć w pierwszej turze ćwiczeń kobiety pedałowwały tylko o minutę dłużej niż ich wirtualne partnerki, w kolejnych czas ten wydłużał się, a w ostatniej turze był już o 160 proc. dłuższy niż partnerek oraz o niemal 200 proc. dłuższy niż w grupie kobiet ćwiczących samodzielnie.

Jak zauważa autor badań Brandon Irwin, po pewnym czasie mogła wytworzyć się swego rodzaju więź z partnerką, co bardziej motywowało kobiety (nie chciały jej zawieść).

Z obserwacji wynika jednak, że podobnego efektu nie dają ćwiczenia z osobą, której poziom jest taki sam lub nieporównywalnie wyższy. Optymalna różnica wynosi około 40 proc. - podsumowuje Irwin.(PAP)

źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/15779.html>



27-03-2025

Jak otworzyć laboratorium?

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy