

### [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 pedałowala 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 pedałowaly 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://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/15779.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

## [Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji](#)

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

**Partnerzy**