

### [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 pedałowac 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>



07-11-2024

# **PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## **Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy**

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## **Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością**

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## **Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej**

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## **Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci**

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## **Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia**

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**