

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Długie i mało intensywne ćwiczenia są lepsze od forsownych treningów

Stanie lub niespieszne chodzenie na długich dystansach poprawia wrażliwość na insulinę i obniża poziom lipidów we krwi lepiej niż regularny, intensywny trening. Jednak ma to zastosowanie tylko wtedy, gdy ilość kalorii zużyta podczas obu form wysiłku jest podobna - dowodzą holenderscy naukowcy.



Stanie lub niespieszne chodzenie na długich dystansach poprawia wrażliwość na insulinę i obniża poziom lipidów we krwi lepiej niż regularny, intensywny trening. Jednak ma to zastosowanie tylko wtedy, gdy ilość kalorii zużyta podczas obu form wysiłku jest podobna - dowodzą holenderscy naukowcy.

Zespół lekarzy i fizjologów z Uniwersytetu w Maastricht zaprosił do badania osiemnaście osób w wieku 19-24 lata, mających prawidłową masę ciała. Uczestnicy poddawali się trzem różnym rodzajom aktywności (treningom).

Ich pierwszym zadaniem było siedzenie przez 14 godzin dziennie bez podejmowanie jakiegokolwiek wysiłku fizycznego. Zadanie drugie polegało na siedzeniu przez 13 godzin dziennie, a po tym czasie przez 1 godzinę wykonywaniu intensywnych ćwiczeń. Trzecią aktywnością było sześciogodzinne siedzenie połączone z czterogodzinnym spacerem i dwoma godzinami stania. Po zakończeniu każdego zadania uczestnicy poddawani byli testom, w których sprawdzano ich wrażliwość na insulinę i poziom lipidów we krwi.

Okazało się, że podczas pierwszego treningu uczestnicy spalali o ok. 500 kcal mniej niż podczas dwóch pozostałych, które miały zbliżony do siebie wydatek energetyczny. Poziom cholesterolu i lipidów we krwi był trochę korzystniejszy przy treningu drugim (z jedną godziną wysiłku dziennie) niż pierwszym (siedzącym), natomiast najkorzystniejszy pod tym względem był trening trzeci.

Wyniki pokazały również, że najprostszy rodzaj wysiłku, jak stanie czy chodzenie, ale wykonywany przez dłuższy czas, znacznie podwyższa poziom insuliny w porównaniu zarówno do ściśle siedzącego trybu życia, jak i do treningu drugiego, w którym uczestnicy głównie siedzieli, na ćwiczenia poświęcając jedynie godzinę dziennie.

Naukowcy tłumaczą, że jeżeli wydatki energetyczne są zbliżone, to dłuższe treningi o niskiej intensywności mogą dawać większe korzyści niż krótkie okresy wyczerpujących ćwiczeń.

„Jeśli chodzi o poziom cholesterolu i insuliny we krwi, to jedna godzina codziennego wysiłku fizycznego nie może zrekompensować negatywnych skutków braku aktywności przez resztę dnia - podsumowują autorzy pracy. - Dlatego pamiętajmy, żeby jak najwięcej czasu spędzać na chodzeniu czy choćby staniu, co będzie dla naszego zdrowia dużo korzystniejsze niż intensywny, godzinny trening. A wydatek energetyczny będzie podobny”.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

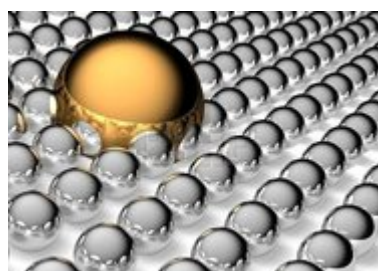
<http://laboratoria.net/aktualnosci/16706.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy