

### [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.naukawposlce.pap.pl](http://www.naukawposlce.pap.pl)

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



30-07-2024

## [Kleszcza najłatwiej spotkać w wilgotnych lasach](#)

Jak samemu stworzyć preparat odstraszaający kleszcze?



30-07-2024

## [Rekordowa skala odmów szczepień i zachorowań na odrę](#)

W 2023 r. zanotowało w Polsce ponad 87 tys. odmów.



30-07-2024

## [Promienie słoneczne to ryzyko nowotworów skóry](#)

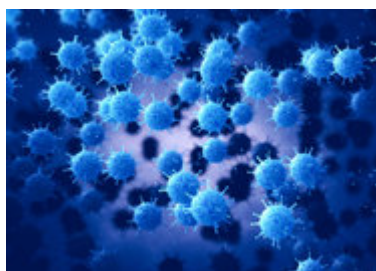
Trzeba ją chronić kremami z filtrem UV.



30-07-2024

## [Sztuczna inteligencja wesprze lekarzy w badaniach płuc](#)

System xLungs ma pomóc w diagnostyce.



30-07-2024

## [Dziesięciokrotny wzrost zachorowań na COVID-19](#)

Szczyt przypadnie jesienią.



30-07-2024

## Już dziś powinniśmy myśleć o sobie na starość

Zmiany mózgu powodują, że człowiek nie jest już taki sam.



30-07-2024

## 2-3 października w Katowicach dwudniowa konferencja PRECOP 29

Poświęcona zmianom klimatycznym w kontekście sytuacji na świecie.



30-07-2024

## W kąpieliskach trwa "sezon" na sinice

Naukowcy: ich toksyny mogą być groźne dla zdrowia.

**Informacje dnia:** [Kleszcza najłatwiej spotkać w wilgotnych lasach](#) [Rekordowa skala odmów szczepień i zachorowań na odrę](#) [Promienie słoneczne to ryzyko nowotworów skóry](#) [Sztuczna inteligencja wesprze lekarzy w badaniach płuc](#) [Dziesięciokrotny wzrost zachorowań na COVID-19](#) [Już dziś powinniśmy myśleć o sobie na starość](#) [Kleszcza najłatwiej spotkać w wilgotnych lasach](#) [Rekordowa skala odmów szczepień i zachorowań na odrę](#) [Promienie słoneczne to ryzyko nowotworów skóry](#) [Sztuczna inteligencja wesprze lekarzy w badaniach płuc](#) [Dziesięciokrotny wzrost](#)

[zachorowań na COVID-19 Już dziś powinniśmy myśleć o sobie na starość](#) [Kleszcza najłatwiej spotkać w wilgotnych lasach](#) [Rekordowa skala odmów szczepień i zachorowań na odrę](#) [Promienie słoneczne to ryzyko nowotworów skóry](#) [Sztuczna inteligencja wesprze lekarzy w badaniach płuc](#)  
[Dziesięciokrotny wzrost zachorowań na COVID-19 Już dziś powinniśmy myśleć o sobie na starość](#)

## **Partnerzy**