

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

## Naukowcy radzą, jak ćwiczyć, żeby mieć sprawniejszy umysł

Sporty wymagające złożonej koordynacji i współpracy z innymi szczególnie dobrze oddziałują na mózg i intelekt. Na ćwiczeniach umysł korzysta w każdym wieku.

W zdrowym ciele zdrowy duch - mówi przysłowie. Naukowcy z Uniwersytetu w Bazylei z kolegami z Japonii przeprowadzili obszerną analizę dostępnych badań, aby sprawdzić, jakiego rodzaju sporty najlepiej działają na mózg.

Pracę umysłu poprawiają, jak się okazuje, różne ćwiczenia - wytrzymałościowe, siłowe, a także ich połączenie. Jednak największe korzyści przynoszą wymagające dyscypliny, w których trzeba uczyć się złożonych ruchów i utrzymywać skomplikowane interakcje z innymi.

„Koordynacja wydaje się nawet ważniejsza niż całkowita ilość ruchu” - mówi dr Sebastian Ludyga, współautor pracy opublikowanej w piśmie „Nature Human Behaviour”.

Większa całkowita ilość ruchu niekoniecznie przynosi większe zyski. Dłuższe sesje ćwiczeń natomiast przynoszą wyraźniejszy skutek dopiero w dłuższej perspektywie.

Jednocześnie naukowcy nie znaleźli rozbieżności w działaniu ćwiczeń między grupami wiekowymi. Wskazuje to, że dla umysłu ćwiczyć warto w każdym wieku. Sportowe aktywności dla przedszkolaków czy seniorów nie muszą się przy tym różnić. „Takie ćwiczenia są już wprowadzane w programach dla dzieci i ich dziadków” - opowiada współautor badania prof. Uwe Pühse.

Okazało się jednak, że zarówno korzyści fizyczne jak i umysłowe z ćwiczeń są nieco inne dla kobiet i mężczyzn. Ciężkie ćwiczenia są szczególnie wartościowe dla mężczyzn i dla chłopców. Najlepiej wprowadzać je stopniowo, zwiększając intensywność. Kobietom natomiast badacze doradzają lekkie, lub średnio ciężkie ćwiczenia.

Źródło: pap.pl

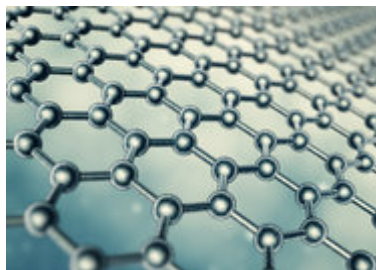
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29581.html>



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**