

[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](#)

Sześć sekund dla zdrowia



Zamiast półgodzinnej sesji jogi czy parokilometrowej przejażdżki na rowerze, wystarczy sześciosekundowe okresy intensywnej aktywności fizycznej mogą poprawić stan zdrowia starszych osób. Nowa metoda to trening o wysokiej intensywności (High Intensity Training).

Szkoccy naukowcy z Abertay University przeprowadzili badania na 12 emerytach. Jak się okazało, powtarzane systematycznie bardzo krótkie epizody aktywności fizycznej obniżały u nich ciśnienie krwi i poprawiały ogólną sprawność fizyczną.

Grupa starszych osób przychodziła do laboratorium dwa razy w tygodniu przez sześć tygodni. Przy każdej wizycie emeryci przez sześć sekund starali się jechać jak najszybciej na rowerku treningowym. Gdy tętno wróciło do normy, powtarzali wysiłek. Pod koniec eksperymentu czas wysiłku wzrósł do jednej minuty, ciśnienie tętnicze spadło o 9 proc., wzrosła zdolność mięśni do pobierania tlenu, a codzienne czynności w rodzaju wstawania z krzesła czy wyprowadzana psa stały się łatwiejsze.

Metoda nazwana treningiem o wysokiej intensywności (High Intensity Training, HIT) wydaje się przynosić przynajmniej część korzyści związanych z konwencjonalnymi ćwiczeniami, jednak jest od nich znacznie mniej czasochłonna i bezpieczniejsza. Zamiast półgodzinnej sesji jogi czy parokilometrowej przejażdżki na rowerze, ćwicząca osoba przez chwilę stara się zbliżyć do granic swoich możliwości.

Zdaniem autorów badań dzięki krótkotrwałym ćwiczeniom stosowanym nawet u 80- czy 90-latków dałoby się zmniejszyć astronomiczne wręcz koszty związane z opieką nad starszymi osobami. Wiele trapiących je chorób (na przykład cukrzyca czy problemy z sercem) ma bezpośredni związek z siedzącym trybem życia.

Ćwiczenia HIT można wykonywać w domu lub najbliższym otoczeniu, jednak szkoccy naukowcy zaznaczają, że przed podjęciem intensywnego treningu trzeba spytać swojego lekarza, czy taka aktywność nie jest przeciwwskazana. Typowe łatwe ćwiczenie to sześciosekundowe wbieganie na możliwie stromy pagórek.

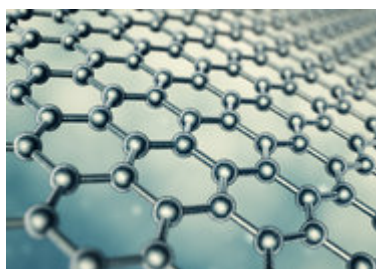
<http://laboratoria.net/aktualnosci/21933.html>



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