

[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>



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](#) [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