

[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](#)

Trening siłowy najlepiej chroni przed tłuszczową oponką



Codzienny, 20-minutowy trening siłowy dużo skuteczniej zapobiega związanemu z wiekiem odkładaniu się tkanki tłuszczowej brzusznej niż trwający tyle samo czasu i wykonywany z taką samą intensywnością trening aerobowy - informuje pismo „Obesity”.

Autorami zamieszczonego w nim artykułu są naukowcy z Harvardu, którzy swoje wnioski sformułowali na podstawie zakrojonego na szeroką skalę, wieloletniego eksperymentu z udziałem 10,5 tys. amerykańskich mężczyzn. Wszyscy uczestnicy byli zdrowi, w wieku ok. 40 lat, a obserwacje prowadzono w latach 1996-2008.

Na początku badania mierzono obwód talii i masę ciała panów. Pytano ich także o aktywność fizyczną: jak często ćwiczą, jakiego typu treningi wykonują itp. Przez kolejnych 12 lat analizowano zmiany zachodzące w intensywności i rodzaju aktywności fizycznej uczestników, aby określić, jaki typ ćwiczeń ma największy wpływ na obwód talii.

Okazało się, że mężczyźni kładący główny nacisk na trening siłowy mieli po latach najmniejszy przyrost tkanki tłuszczowej brzusznej. U panów, którzy w porównaniu do innych badanych wydłużyli czas ćwiczeń siłowych o 20 minut dziennie, przyrost w pasie wyniósł średnio -0,67 cm, podczas gdy u tych, którzy o tyle samo wydłużyli treningi tlenowe, o -0,33 cm. Osoby niećwiczące wcale, a jedynie regularnie pracujące w ogródku czy dużo chodzące po schodach, miały przyrost na poziomie -0,16. Wszystkich obliczeń dokonano w odniesieniu do grupy kontrolnej, czyli osób prowadzących całkowicie „stacjonarny” tryb życia.

„Jednym z objawów towarzyszących starzeniu się jest sarkopenia, czyli utrata masy mięśniowej mięśni szkieletowych. Z jej powodu opieranie się w tego typu badaniach jedynie na masie ciała jest niemożliwe, gdyż zmianie ulega ogólny bilans tłuszcz-mięśnie - tłumaczy główna autorka badania dr Rania Mekary. - Pomiar obwodu talii jest dużo lepszym wskaźnikiem tego, jak kształtuje się skład ciała wśród starszych osób. Udowodniliśmy, że zaangażowanie w trening oporowy lub, najlepiej, łączenie go z regularnym treningiem aerobowym może skutecznie chronić przed odkładaniem się na starość tłuszczu brzuszego, a jednocześnie pomóc w zwiększeniu lub choćby zachowaniu pierwotnej ilości masy mięśniowej”.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22769.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