

[Akceptuję](#)

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](#)

Smartfon zmniejsza intensywność treningu



Naukowcy z Kent State University (USA) mają złą wiadomość dla osób, które nie lubią rozstawać się z telefonem: rozmawianie i SMS-owanie podczas ćwiczeń na bieżni zmniejsza intensywność treningu.

"A im mniej intensywne ćwiczenia, tym mniejsze korzyści zdrowotne z treningu" - mówi dr Jacob Barkley, główny autor badania.

Wraz ze swoim zespołem Barkley postanowił sprawdzić, czy aktywne korzystanie ze smartfonu na siłowni czy w klubie fitness wpływa na jakość ćwiczeń, oraz czy przekłada się na prozdrowotne korzyści płynące z tego rodzaju aktywności fizycznej. Była to kontynuacja badań prowadzonych przez ten sam zespół kilka lat wcześniej. Wykazano wówczas, że trening ze smartfonem w dłoni lub przy uchu negatywnie wpływa na krążeniowo-oddechowy aspekt ćwiczeń.

"Było to ważne odkrycie, ponieważ trening, który nie jest optymalny pod względem krążeniowo-oddechowym, wiąże się ze zwiększonym występowaniem czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, czyli np. podwyższonego poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi. To z kolei jedne z najczęstszych przyczyn przedwczesnej śmierci" - tłumaczy dr Michael Rebold, współautor pracy.

Do swojego najnowszego badania naukowcy z Kent zaprosili 44 studentów (średnia wieku 21,8 lat), których zadaniem było odbycie czterech 30-minutowych sesji na bieżni. Część z nich podczas treningu pisała SMS-y, część prowadziła rozmowy telefoniczne, część słuchała muzyki, a grupa kontrolna w ogóle nie miała przy sobie smartfonów. Naukowcy mierzyli prędkość uczestników na bieżni, sprawdzali ich tętno i oceniali satysfakcję z treningu.

Okazało się, że wszystkie wykonywane przy użyciu smartfonów czynności wpływały na jakość i intensywność ćwiczeń na bieżni. Jednak każda z nich - w inny sposób.

W stosunku do osób z grupy kontrolnej, uczestnicy, którzy wykorzystywali telefon wyłącznie do odtwarzania muzyki, mieli większą prędkość, wyższe tętno i deklarowali większe zadowolenie z wykonywanej pracy. Studenci rozmawiający przez telefon również byli bardziej zadowoleni z treningu, niż osoby bez telefonów, ale uzyskiwali mniejszą od nich prędkość. Tętno pozostawało w obu tych grupach na jednakowym poziomie. Najgorzej przedstawiała się sytuacja w grupie piszącej SMS-y: tutaj zarówno tętno, jak i prędkość były niższe niż w grupie kontrolnej, a jedynie satysfakcja z ćwiczeń pozostała bez zmian.

„Sugeruje to, że słuchanie muzyki - oraz w nieco mniejszym stopniu rozmawianie przez telefon - może nieść za sobą pewne korzyści treningowe. Chodzi głównie o wydłużanie czasu trwania treningu lub/i jego częstotliwości, co jest skutkiem zwiększonej przyjemności z pobytu na siłowni - tłumaczy dr Andrew Lepp, członek grupy badawczej. - Jednak sprawdza się to wyłącznie w przypadku osób, które mogą spędzać na siłowni naprawdę dużo czasu. Ludzie dysponujący ograniczoną ilością czasu powinny starać się unikać rozmawiania w czasie ćwiczeń”.

„Nasze badanie pokazuje, że, aby w pełni skorzystać z treningu i nie marnować czasu spędzonego na siłowni, powinniśmy powstrzymać się od rozmawiania przez telefon oraz pisania SMS-ów. Te z pozoru niewinne czynności mogą zaprzepaścić płynące z aktywności fizycznej korzyści zdrowotne - podkreśla dr Barkley. - Jedynie słuchanie muzyki może pomóc, a nie zaszkodzić, naszemu treningowi. Ale, jeśli naprawdę zależy nam uzyskaniu jak najlepszych efektów, lepiej zostawmy telefon z szafce w przebieralni, a muzyki posłuchajmy z innego urządzenia. Żeby nie kusiło”.

Źródło: www.nauka.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23745.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