

### [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](#)

## Nie ma górnej granicy ćwiczeń

**Nie ma górnej granicy bezpiecznych ćwiczeń fizycznych. Im jest ich więcej, tym lepiej dla serca i dla zdrowia - wynika z największych badań, jakie dotąd na ten temat przeprowadzono.**

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, żeby intensywność wysiłku fizycznego mieściła się w granicach od 150 do 300 minut tygodniowo. Nie wolno zbyt rzadko ćwiczyć, ale nie należy też przesadzać z aktywnością fizyczną - doradzano. Najnowsze badania wykazały jednak, że nie ma bezpiecznej górnej granicy ćwiczeń fizycznych, im jest ich więcej, tym lepiej dla serca. Mitem jest zatem niekorzystny dla zdrowia zbyt intensywny wysiłek fizyczny (oczywiście w przypadku osób zdrowych).

Wskazują na to badania opublikowane przez „PLOS Medicine”, którymi objęto ponad 90 tys. osób. Obserwacje trwały 5 lat, w testach uczestniczyli zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Najwięcej ćwiczyło 25 proc. ochotników, u których redukcja ryzyka chorób sercowo-naczyniowych była największa i sięgała od 54 do 63 proc.

Nieco mniejszy efekt był u tych osób, u których wysiłek fizyczny było trochę mniejszy, czyli umiarkowany lub dość intensywny. W tej grupie spadek ryzyka chorób serca mieścił się od 48 do 57 proc. Wynika z tego, że im większy wysiłek fizyczny i bardziej intensywny, tym efekty zdrowotne są lepsze.

Badanie to podważa mit, że jest jakaś górna granica ćwiczeń, której nie należy przekraczać” - podkreśla jedna z autorek projektu Rema Ramakrishnan, epidemiolog z Oxford University. Jej współpracownik Aiden Doberty z tej samej uczelni zwraca uwagę, że wskazuje na to największe badanie, jakie na ten temat przeprowadzono. Wynika z niego - dodaje - że korzyści z aktywności fizycznej są nawet większe niż dotąd zdawaliśmy sobie z tego sprawę. W jednakowym stopniu dotyczy to mężczyzn, jak i kobiet, choć wydaje się, że z intensywnego wysiłku większą korzyść zdrowotną odnoszą kobiety.

Osoby aktywne nie tylko dbają o kondycję fizyczną, ale z reguły bardziej w ogóle dbają także o zdrowie. Z badań wynika, że ci, którzy częściej ćwiczą, zwykle też nie palą papierosów, dbają o masę ciała i nie nadużywają alkoholu. To wszystko przekłada się na lepsze zdrowie i jeszcze mniejsze ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Dla serca korzystny jest jednak sam wysiłek fizyczny. Objawia się to choćby tym, że im częściej ćwiczymy i bardziej intensywnie, tym wolniejsze jest tempo bicia serca. A to z kolei może zmniejszać ryzyko zgonu.

Źródło: pap.pl

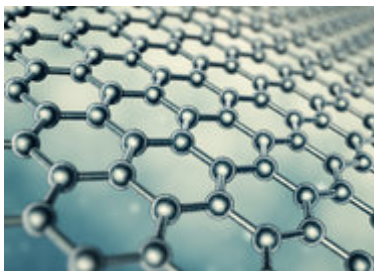
<http://laboratoria.net/aktualnosci/30266.html>



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**