

### [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](#)

## Joga zapobiega słabości u seniorów

Praktyka jogi może zapobiegać tzw. zespołowi słabości u osób starszych. Jej regularne ćwiczenie wyraźnie poprawia szybkość chodu oraz siłę kończyn dolnych - czytamy w piśmie „Annals of Internal Medicine”.

Na łamach tego periodyku naukowcy z Brigham and Women's Hospital w Bostonie i Harvard Medical School dokonali systematycznego przeglądu 33 randomizowanych badań kontrolowanych, obejmujących łącznie 2384 uczestników powyżej 65. roku życia, aby ocenić wpływ interwencji opartych na jodze na słabość u osób starszych. Autorzy przeanalizowali działanie tego typu ćwiczeń na tzw. markery słabości, czyli m.in. szybkość chodu, siłę chwytu, równowagę, siłę i wytrzymałość kończyn dolnych oraz wieloskładnikową sprawność fizyczną.

„Osoby starsze są zdecydowanie bardziej obciążone chorobami przewlekłymi, niepełnosprawnością i słabością - piszą autorzy publikacji. - Zespół słabości dotyka nawet 50 proc. dorosłych w wieku 80 lat i starszych, a jej profilaktyka i leczenie to priorytetowe obszary zdrowia publicznego i praktyki klinicznej. Joga może być skuteczną strategią zapobiegania temu zjawisku, gdyż, co potwierdzają badania, poprawia równowagę i mobilność osób starszych”.

Przeprowadzona przez lekarzy i naukowców z Bostonu analiza wykazała, że w porównaniu z grupami kontrolnymi, czyli starszymi ludźmi, którzy byli jedynie edukowani co do zdrowego trybu życia albo byli w ogóle nieaktywni, grupy ćwiczące jogę miały poprawioną prędkość chodu, większą siłę kończyn dolnych oraz większą wytrzymałość całego ciała. Jeśli chodzi o równowagę i siłę chwytu, to wyniki były mniej spektakularne.

Badacze podkreślają kliniczne znaczenie tego odkrycia, szczególnie biorąc pod uwagę wcześniejsze doniesienia wskazujące, że obniżona prędkość chodu często wiąże się z wyższym ryzykiem śmierci u osób starszych.

Chociaż badanie nie dotyczyło porównania między poszczególnymi stylami jogi, to autorzy sugerują, że starszym pacjentom najlepiej proponować ćwiczenia oparte na jodze Iyengara, praktykowanej w warunkach domowych, odpowiednio dostosowanej do ich możliwości oraz potrzeb.

Jeśli chodzi o czas praktyki, to optymalnie, aby były to 2-3 jednogodzinne sesje tygodniowo.

Odkrycia te poszerzają obszerną bazę publikacji dowodzących, że joga odgrywa ważną rolę w zdrowym starzeniu się i zapobieganiu starczemu osłabieniu.

„Nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć praktykę jogi lub nawet dowolnych innych ćwiczeń fizycznych, aby poprawić swój ogólny stan zdrowia w jesieni życia” - podsumowują autorzy.(

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31770.html>



23-12-2024

## [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego](#)

## Narodzenia

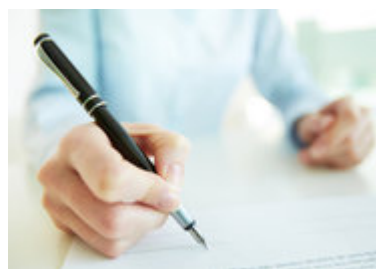
Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## [Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

# Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**