

[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 trzeba ćwiczyć godzinę, pół godziny daje taki sam efekt



Ćwiczenie przez 30 minut przynosi takie same rezultaty dla zrzucenia wagi co ćwiczenie przez godzinę, wynika z badań duńskich naukowców. Spalona ilość tkanki tłuszczowej i kilogramów jest na tym samym poziomie - opublikowano w American Journal of Physiology.

W badaniu wzięło udział 60 mężczyzn - Duńczyków z nadwagą, którzy wcześniej prowadzili siedzący tryb życia. Program trwał 13 tygodni. Jednej trzeciej polecono codziennie wykonywać 30 minut ćwiczeń aerobowych na poziomie intensywności wystarczającej do lekkiego spocenia się, jednej trzeciej kazano zrobić 60 minut takich ćwiczeń codziennie, a reszta prowadziła dalej siedzący tryb życia.

W badaniu uczestnicy, którzy ćwiczyli 30 minut dziennie przez trzy miesiące, stracili tyle samo tkanki tłuszczowej i kilogramów, jak ci, którzy ćwiczyli przez godzinę w tym samym okresie czasu. Tę różnicę w odchudzaniu obserwowano mimo faktu, że grupa ćwicząca 60 minut spalała dwa razy więcej kalorii niż grupa trzydziestominutowa. Uczestnicy, którzy ćwiczyli 30 minut codziennie spalili więcej kalorii, niż oczekiwano, opierając się o program szkolenia, który został przygotowany dla nich, powiedzieli naukowcy. Mężczyźni, którzy ćwiczyli intensywniej, spalili mniej kalorii niż się spodziewano.

Naukowcy byli zaskoczeni wynikami. Jest jednak możliwe, że grupa półgodzinna, widząc, że szkolenie jest wykonalne, miała więcej chęci i energii na aktywność fizyczną, twierdzą naukowcy. Ponadto osoby ćwiczące godzinę prawdopodobnie jadły więcej, przez co straciły mniej kilogramów niż oczekiwano, stwierdził Mads Rosenkilde, doktorant na Uniwersytecie w Kopenhadze.

Uczestnicy grup ćwiczących nosili monitory rytmu serca i liczniki kalorii podczas treningu. Przeciętnie, mężczyźni, którzy ćwiczyli 30 minut dziennie, stracili prawie 3,6 kg w ciągu trzech miesięcy, podczas gdy ci, którzy ćwiczyli godzinę, zrzucili 2,7 kg. Zmniejszenie masy tkanki tłuszczowej wyniosło około 4 kg w obu grupach.

American College of Sports Medicine zaleca 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 minut intensywnych ćwiczeń tygodniowo.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/14433.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy