

## [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.

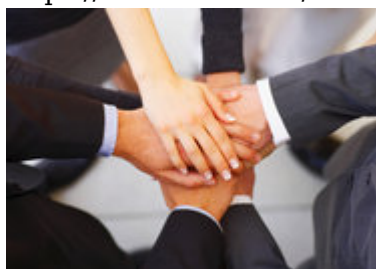
Naukowcy byli zaskoczeni wynikami. Jest jednak możliwe, że grupa półgodzinna, widząc, że szkolenie jest wykonalne, miała więcej chęci i energii na aktywność fizyczną, twierdzą naukowcy. Ponadto osoby ćwiczące godzinę prawdopodobnie jadły więcej, przez co straciły mniej kilogramów niż oczekiwano, stwierdził 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](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

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



12-05-2026

## Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

### **Partnerzy**