

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Długie i mało intensywne ćwiczenia są lepsze od forsownych treningów

Stanie lub niespieszne chodzenie na długich dystansach poprawia wrażliwość na insulinę i obniża poziom lipidów we krwi lepiej niż regularny, intensywny trening. Jednak ma to zastosowanie tylko wtedy, gdy ilość kalorii zużyta podczas obu form wysiłku jest podobna - dowodzą holenderscy naukowcy.



Stanie lub niespieszne chodzenie na długich dystansach poprawia wrażliwość na insulinę i obniża poziom lipidów we krwi lepiej niż regularny, intensywny trening. Jednak ma to zastosowanie tylko wtedy, gdy ilość kalorii zużyta podczas obu form wysiłku jest podobna - dowodzą holenderscy naukowcy.

Zespół lekarzy i fizjologów z Uniwersytetu w Maastricht zaprosił do badania osiemnaście osób w wieku 19-24 lata, mających prawidłową masę ciała. Uczestnicy poddawali się trzem różnym rodzajom aktywności (treningom).

Ich pierwszym zadaniem było siedzenie przez 14 godzin dziennie bez podejmowanie jakiegokolwiek wysiłku fizycznego. Zadanie drugie polegało na siedzeniu przez 13 godzin dziennie, a po tym czasie przez 1 godzinę wykonywaniu intensywnych ćwiczeń. Trzecią aktywnością było sześciogodzinne siedzenie połączone z czterogodzinnym spacerem i dwoma godzinami stania. Po zakończeniu każdego zadania uczestnicy poddawani byli testom, w których sprawdzano ich wrażliwość na insulinę i poziom lipidów we krwi.

Okazało się, że podczas pierwszego treningu uczestnicy spalali o ok. 500 kcal mniej niż podczas dwóch pozostałych, które miały zbliżony do siebie wydatek energetyczny. Poziom cholesterolu i lipidów we krwi był trochę korzystniejszy przy treningu drugim (z jedną godziną wysiłku dziennie) niż pierwszym (siedzącym), natomiast najkorzystniejszy pod tym względem był trening trzeci.

Wyniki pokazały również, że najprostszy rodzaj wysiłku, jak stanie czy chodzenie, ale wykonywany przez dłuższy czas, znacznie podwyższa poziom insuliny w porównaniu zarówno do ściśle siedzącego trybu życia, jak i do treningu drugiego, w którym uczestnicy głównie siedzieli, na ćwiczenia poświęcając jedynie godzinę dziennie.

Naukowcy tłumaczą, że jeżeli wydatki energetyczne są zbliżone, to dłuższe treningi o niskiej intensywności mogą dawać większe korzyści niż krótkie okresy wyczerpujących ćwiczeń.

„Jeśli chodzi o poziom cholesterolu i insuliny we krwi, to jedna godzina codziennego wysiłku fizycznego nie może zrekompensować negatywnych skutków braku aktywności przez resztę dnia - podsumowują autorzy pracy. - Dlatego pamiętajmy, żeby jak najwięcej czasu spędzać na chodzeniu czy choćby staniu, co będzie dla naszego zdrowia dużo korzystniejsze niż intensywny, godzinny trening. A wydatek energetyczny będzie podobny”.

Źródło: www.naukawposlce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/16706.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W](#) [nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#) [ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy