

[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

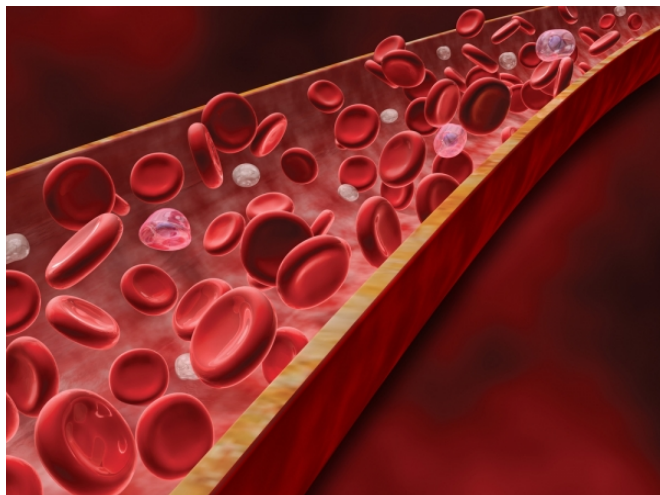
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Chroń tętnice - ruszaj nogami



Okresowe poruszanie nogami i wiercenie się zwiększa przepływ krwi, co zapobiega chorobom naczyń - informuje "American Journal of Physiology".

Współcześni ludzie całymi godzinami przebywają w pozycji siedzącej pracując przy biurku, podróżując samochodami i samolotami, grając w gry komputerowe czy oglądając telewizję.

Jak wykazały wcześniejsze badania, długotrwałe siedzenie pogarsza krążenie krwi w tętnicach i żyłach nóg. Może to być przyczyną chorób układu krążenia.

Zespół kierowany przez prof. Jaume Padillę z University of Missouri-Columbia wykazał, że wiercenie się oraz poruszanie stopami chroni naczynia tętnicze nóg i potencjalnie może zapobiegać ich chorobom.

Naukowcy porównali funkcjonowanie naczyń w kończynach dolnych 11 młodych mężczyzn i kobiet przed i po trzech godzinach siedzenia. Gdy ochotnicy usiedli, poproszono ich o okresowe poruszanie jedną nogą (postukiwanie nogą przez minutę, a potem cztery minuty bezruchu). Druga noga pozostawała nieruchoma. Przeciętnie użytkownicy poruszali stopą 250 razy w ciągu minuty.

Naukowcy dokonywali pomiaru przepływu krwi w tętnicy podkolanowej. Jak się okazało, ruchy nóg znacząco zwiększały przepływ krwi, podczas gdy w „kontrolnej”, nieruchomej nodze przepływ krwi spadał. Wiadomo, że odpowiednie nasilenie przepływu w naczyniach ma duże znaczenie dla zdrowia układu krążenia.

Autorzy badań zaznaczają, że postukiwanie stopą (a właściwie obiema stopami) nie zastąpi aktywności fizycznej w rodzaju chodzenia i biegania. Jednak w sytuacjach takich jak lot samolotem może być jedyną dostępną opcją. Jak powiedział Padilla, "każdy ruch jest lepszy od braku ruchu".

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/25896.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

[Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy