

[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](#) [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](#)

Ćwiczenia poprawiają jakość nasienia



Kilka miesięcy regularnych ćwiczeń wystarczy, by zwiększyć liczebność plemników i nasilić ich ruchliwość, co może znacznie ułatwić poczęcie dziecka - zawiadania czasopismo „Reproduction”.

Naukowcy z Uniwersytetu Urmia (Iran) zaprosili 261 zdrowych, ale prowadzących siedzący tryb życia mężczyzn, w wieku od 25 do 40 lat, do udziału w 24-tygodniowym programie ćwiczeń. Badani zostali podzieleni na cztery grupy: kontrolną, uczestniczącą w treningu ciągłym o umiarkowanej intensywności (MICT), uczestniczącą w treningu ciągłym o dużej intensywności (HICT) oraz uczestniczącą w treningu interwałowym o dużej intensywności (HIIT).

Ochotnicy należący do grupy MICT lub HICT przez 3 do 4 dni w tygodniu przez odpowiednio pół godziny lub godzinę biegali na bieżni. Trening członków grupy HIIT składał się z kolei z sekwencji obejmującej minutę intensywnego sprintu na bieżni i minutę odpoczynku. Sekwencja ta była powtarzana od 10 do 15 razy w trakcie jednej sesji. Grupa kontrolna w ogóle nie podejmowała wysiłku fizycznego.

Zarówno na początku badania, w jego trakcie, jak i po jego zakończeniu od mężczyzn pobierano próbki nasienia i analizowano je pod kątem objętości, liczebności plemników, morfologii komórek rozrodczych, ich ruchliwości, a także ilości wskaźników stanu zapalnego oraz odporności plemników na stres oksydacyjny.

Okazało się, że jakość spermy poprawiła się we wszystkich grupach uczestniczących w treningu. Jednak największe zmiany o pozytywnym charakterze zaobserwowano w grupie podejmującej umiarkowany wysiłek fizyczny (MICT).

Po zakończeniu 24-tygodniowego programu członkowie grupy MICT w porównaniu z grupą kontrolną posiadali o 8,3 proc. większą objętość spermy, o 12,4 proc. bardziej ruchliwe plemniki, o 17,1 proc. lepsze wyniki morfologiczne, o 14,1 proc. większą koncentrację plemników i aż o 21,8 proc. więcej komórek rozrodczych.

Niestety w ciągu tygodnia od zaprzestania ćwiczeń pozytywne zmiany zaczynały zanikać, a jakość spermy powracała do stanu poprzedniego. Sugeruje to, że wysiłek fizyczny powinien być podejmowany stale i regularnie.

„Wyniki naszego badania pokazują, że wykonywanie ćwiczeń fizycznych może być prostym, tanim i efektywnym sposobem na podniesienie jakości spermy u mężczyzn prowadzących na co dzień siedzący tryb życia” - podsumowuje koordynator przedsięwzięcia Behzad Hajizadeh Maleki.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26489.html>



27-04-2026

[Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#)

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

[Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



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.

Informacje dnia: [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#)

Partnerzy