

[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](#)

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>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy