

[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](#)

10 minut ćwiczeń już poprawia pracę mózgu



Przed egzaminem, rozmową o pracę czy innym wymagającym skupienia intelektu zadaniem warto trochę poćwiczyć - mówią naukowcy. Już krótka sesja wysiłku poprawia zdolności intelektualne, w tym umiejętność podejmowania decyzji oraz planowanie i kontrolę działań.

Dobra kondycja ciała, to lepsze działanie intelektu. Dotychczasowe badania pokazały np., że wielotygodniowy plan treningów poprawia pracę mózgu, a co więcej, wzrost możliwości umysłowych obserwowano już po 20 minutowych sportowych sesjach.

Nie każdy ma jednak wystarczająco dużo samozaparcia, aby regularnie ćwiczyć, a 20 minut ciągłego wysiłku to wbrew pozorom - wcale nie tak mało.

"Wiele osób nie jest w stanie przestrzegać długoterminowego reżimu ćwiczeń ze względu na możliwości czasowe lub kondycję fizyczną" - zwraca uwagę prof. Matthew Heath, specjalista kinezylogii na University of Western Ontario.

W pracy opublikowanej na łamach pisma "Neuropsychologia" opisał on eksperyment, który wykazał, że już niewielki wysiłek poprawia mentalne zdolności.

"Badanie pokazuje, że krótka jazda na rowerze albo spacer powoduje, że ludzie odczuwają natychmiastową poprawę" - przekonuje naukowiec.

W jego trakcie ochotnicy siedzieli i czytali czasopisma lub wzięli udział w trwającej zaledwie 10 minut sesji umiarkowanych ćwiczeń przeplatanych ćwiczeniami intensywnymi na stacjonarnym rowerze.

W obu grupach naukowcy sprawdzili czas reakcji uczestników podczas wykonywania przez nich wymagających intelektualnie zadań wykonywanych przed ćwiczeniami lub czytaniem i po nich. Były one tak zaplanowane, aby angażowały zdolności podejmowania decyzji oraz kontroli i regulacji zachowań.

"Osoby, które ćwiczyły, doświadczyły natychmiastowej poprawy. Ich reakcje były bardziej precyzyjne, a ich czas był krótszy nawet o 50 milisekund w porównaniu do wartości sprzed ćwiczeń. Może się to wydawać niewiele, ale w niektórych przypadkach oznaczało to nawet 14-procentową różnicę w wydolności intelektualnej" - wyniki relacjonuje prof. Heath.

Badacz twierdzi, że zaobserwowane działanie ćwiczeń może mieć duże znaczenie np. dla osób starszych z wczesnymi objawami demencji. Dobrze też, aby o uzyskanych w badaniu rezultatach pamiętał każdy, kto ma przed sobą wymagające skupienia zadanie.

"Zawsze mówię swoim studentom, aby - zanim napiszą test, rozpoczną egzamin czy rozmowę

kwalifikacyjną, czy też będą zajmować się czymkolwiek, co jest intelektualnie wymagające - wcześniej trochę poćwiczyli" - zaznacza prof. Heath.

"Nasze badanie pokazuje, że sieci w mózgu to lubią. Lepiej wtedy działają" - dodaje badacz.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28029.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