

[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](#)

Naukowcy radzą, jak ćwiczyć, żeby mieć sprawniejszy umysł

Sporty wymagające złożonej koordynacji i współpracy z innymi szczególnie dobrze oddziałują na mózg i intelekt. Na ćwiczeniach umysł korzysta w każdym wieku.

W zdrowym ciele zdrowy duch - mówi przysłowie. Naukowcy z Uniwersytetu w Bazylei z kolegami z Japonii przeprowadzili obszerną analizę dostępnych badań, aby sprawdzić, jakiego rodzaju sporty najlepiej działają na mózg.

Pracę umysłu poprawiają, jak się okazuje, różne ćwiczenia - wytrzymałościowe, siłowe, a także ich połączenie. Jednak największe korzyści przynoszą wymagające dyscypliny, w których trzeba uczyć się złożonych ruchów i utrzymywać skomplikowane interakcje z innymi.

„Koordynacja wydaje się nawet ważniejsza niż całkowita ilość ruchu” - mówi dr Sebastian Ludyga, współautor pracy opublikowanej w piśmie „Nature Human Behaviour”.

Większa całkowita ilość ruchu niekoniecznie przynosi większe zyski. Dłuższe sesje ćwiczeń natomiast przynoszą wyraźniejszy skutek dopiero w dłuższej perspektywie.

Jednocześnie naukowcy nie znaleźli rozbieżności w działaniu ćwiczeń między grupami wiekowymi. Wskazuje to, że dla umysłu ćwiczyć warto w każdym wieku. Sportowe aktywności dla przedszkolaków czy seniorów nie muszą się przy tym różnić. „Takie ćwiczenia są już wprowadzane w programach dla dzieci i ich dziadków” - opowiada współautor badania prof. Uwe Pühse.

Okazało się jednak, że zarówno korzyści fizyczne jak i umysłowe z ćwiczeń są nieco inne dla kobiet i mężczyzn. Ciężkie ćwiczenia są szczególnie wartościowe dla mężczyzn i dla chłopców. Najlepiej wprowadzać je stopniowo, zwiększając intensywność. Kobietom natomiast badacze doradzają lekkie, lub średnio ciężkie ćwiczenia.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29581.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 podczzerwieni](#) [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