

[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](#)

Trening wytrzymałościowy może zaburzać rytm serca



Trening zwiększający wytrzymałość obniża poziom specyficznego białka i może sprzyjać zaburzeniom rytmu, które wymagają stosowania rozrusznika serca - informuje "Nature Communications".

Podczas gdy tętno przeciętnego człowieka w spoczynku to 60 do 100 uderzeń na minutę, serce wyczynowego sportowca może uderzać zaledwie 30 razy na minutę, a w nocy nawet rzadziej. Na przykład spoczynkowe tętno kolarza Miguela Induraina to tylko 28 uderzeń na minutę.

Paradoksalnie jednak u bardzo aktywnych fizycznie osób zaburzenia rytmu (arytmie) - zwłaszcza w starszym wieku - są częstsze w porównaniu z mniej wysportowanymi (choć ryzyko ich wstąpienia nadal jest niewielkie). Eksperci podejrzewali, że przyczyną powolnego tętna sportowców jest przesterowanie autonomicznego układu nerwowego.

Jak jednak wykazał zespół prof. Marka Boyetta z University of Manchester, u myszy poddawanych wymagającym wytrzymałości ćwiczeniom fizycznym powstają zmiany na poziomie molekularnym w części serca (węzeł zatokowy), która generuje jego naturalny rytm. Obniża się poziom ważnego białka zwanego HCN4.

Być może dlatego właśnie u wyczynowych sportowców częściej zdarzają się zaburzenia rytmu. Potrzebne są jednak dalsze badania dotyczące ludzi.

Jak jednak zaznaczają specjaliści, korzyści związane z aktywnością fizyczną przewyższają zagrożenia. Zalecana dawka umiarkowanej aktywności fizycznej u osób dorosłych powinna wynosić około 150 minut tygodniowo. Nie musi to być jedna czy dwie długie sesje - wystarczają krótsze epizody. Eksperci zalecają oczywiście odpowiedni wypoczynek po wysiłku - organizm ma wówczas czas, aby się zregenerować i wzmocnić. Przetrenowanie osłabia nawet najsilniejszych sportowców. Ważna jest także odpowiednia rozgrzewka przed zasadniczym wysiłkiem.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21422.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