

[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](#)

Sześć sekund dla zdrowia



Zamiast półgodzinnej sesji jogi czy parokilometrowej przejażdżki na rowerze, wystarczy sześciosekundowe okresy intensywnej aktywności fizycznej mogą poprawić stan zdrowia starszych osób. Nowa metoda to trening o wysokiej intensywności (High Intensity Training).

Szkoccy naukowcy z Abertay University przeprowadzili badania na 12 emerytach. Jak się okazało, powtarzane systematycznie bardzo krótkie epizody aktywności fizycznej obniżały u nich ciśnienie krwi i poprawiały ogólną sprawność fizyczną.

Grupa starszych osób przychodziła do laboratorium dwa razy w tygodniu przez sześć tygodni. Przy każdej wizycie emeryci przez sześć sekund starali się jechać jak najszybciej na rowerku treningowym. Gdy tętno wróciło do normy, powtarzali wysiłek. Pod koniec eksperymentu czas wysiłku wzrósł do jednej minuty, ciśnienie tętnicze spadło o 9 proc., wzrosła zdolność mięśni do pobierania tlenu, a codzienne czynności w rodzaju wstawania z krzesła czy wyprowadzana psa stały się łatwiejsze.

Metoda nazwana treningiem o wysokiej intensywności (High Intensity Training, HIT) wydaje się przynosić przynajmniej część korzyści związanych z konwencjonalnymi ćwiczeniami, jednak jest od nich znacznie mniej czasochłonna i bezpieczniejsza. Zamiast półgodzinnej sesji jogi czy parokilometrowej przejażdżki na rowerze, ćwicząca osoba przez chwilę stara się zbliżyć do granic swoich możliwości.

Zdaniem autorów badań dzięki krótkotrwałym ćwiczeniom stosowanym nawet u 80- czy 90-latków dałoby się zmniejszyć astronomiczne wręcz koszty związane z opieką nad starszymi osobami. Wiele trapiących je chorób (na przykład cukrzyca czy problemy z sercem) ma bezpośredni związek z siedzącym trybem życia.

Ćwiczenia HIT można wykonywać w domu lub najbliższym otoczeniu, jednak szkoccy naukowcy zaznaczają, że przed podjęciem intensywnego treningu trzeba spytać swojego lekarza, czy taka aktywność nie jest przeciwwskazana. Typowe łatwe ćwiczenie to sześciosekundowe wbieganie na możliwie stromy pagórek.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21933.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anesteziolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy