

[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](#)

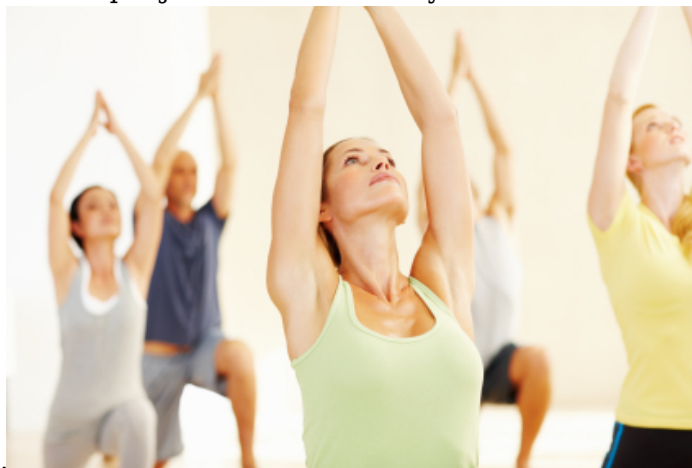
[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Ćwiczenia fizyczne zwiększają wytrzymałość na ból

Aktywność fizyczna nie tylko poprawia wydolność organizmu, ale zwiększa również wytrzymałość na ból - wykazały badania opublikowane przez „Medicine & Science in Sports & Exercise”.

Dotychczas było wiadomo, że osoby, które intensywnie ćwiczą potrafią pokonać ból, powodowany długotrwałym wysiłkiem mięśni. W organizmie wydzielane są wtedy endorfiny i inne naturalne substancje uśmierzające dolegliwości. Takie działanie jest jednak krótkotrwałe, trwa zwykle nie dłużej niż 20-30 minut. Pozwala jedynie wydłużyć intensywny wysiłek.

Nie było pewności, czy regularna, ale umiarkowana aktywność fizyczna na trwałe może zwiększyć tolerancję na ból. Postanowili to zbadać specjaliści z University of New South Wales and



Neuroscience Research w Australii.

Namówili oni 24 ochotników do wzięcia udziału w eksperymencie, w którym zostali oni podzieleni na dwie grupy. Jedni ćwiczyli na rowerze stacjonarnym, przez co najmniej 30 minut trzy razy tygodniowo, choć można było robić to dłużej, a nawet uprawiać inne sporty. Pozostali byli mało aktywni, nie ćwiczyli zarówno w trakcie badania, jak przed jego rozpoczęciem.

U wszystkich ochotników zmierzono odporność na ból przed rozpoczęciem próby, która trwała sześć tygodni, oraz po jej zakończeniu. Test jego tolerancji polegał na nieprzyjemnym ściskaniu uchwytu ręką. Okazało się, że u wszystkich osób, zarówno tych ćwiczących jak i mało aktywnych, takim samym był próg odczuwania związanego z tym bólu. Zmieniła się jedynie jego tolerancja. Regularnie ćwiczący ochotnicy dłużej byli w stanie wytrzymać ten sam ból. Ta wytrzymałość była tym większa, im więcej i częściej ktoś ćwiczył.

Jak to wytłumaczyć? Główny autor badań Matthew Jones zwraca uwagę, że podczas ćwiczeń na rowerze stacjonarnym najbardziej aktywne były nogi. A do testu wytrzymałości na ból używano ręki, większa wytrzymałość na ból nie była zatem spowodowana bardziej wyćwiczonymi na rowerze mięśniami dłoni.

Australijski specjalista uważa, że u osób ćwiczących musiały nastąpić zmiany w mózgu czyniące je bardziej wytrzymałymi na ból. Z czasem zaczyna on akceptować większy wysiłek, dzięki czemu jesteśmy w stanie zwiększyć aktywność fizyczną.

Matthew Jones uważa, że jego eksperyment wyjaśnia również fenomen większej tolerancji bólu u osób cierpiących na przewlekłe dolegliwości. Gdy mimo cierpienia chcą one w miarę normalnie funkcjonować, ich organizm przyzwyczaja się do trapiących ich dolegliwości i pozwala im lepiej znosić ból.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22084.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 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 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