

[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 siłowy najlepiej chroni przed tłuszczową oponką



Codzienny, 20-minutowy trening siłowy dużo skuteczniej zapobiega związanemu z wiekiem odkładaniu się tkanki tłuszczowej brzusznej niż trwający tyle samo czasu i wykonywany z taką samą intensywnością trening aerobowy - informuje pismo „Obesity”.

Autorami zamieszczonego w nim artykułu są naukowcy z Harvardu, którzy swoje wnioski sformułowali na podstawie zakrojonego na szeroką skalę, wieloletniego eksperymentu z udziałem 10,5 tys. amerykańskich mężczyzn. Wszyscy uczestnicy byli zdrowi, w wieku ok. 40 lat, a obserwacje prowadzono w latach 1996-2008.

Na początku badania mierzono obwód talii i masę ciała panów. Pytano ich także o aktywność fizyczną: jak często ćwiczą, jakiego typu treningi wykonują itp. Przez kolejnych 12 lat analizowano zmiany zachodzące w intensywności i rodzaju aktywności fizycznej uczestników, aby określić, jaki typ ćwiczeń ma największy wpływ na obwód talii.

Okazało się, że mężczyźni kładący główny nacisk na trening siłowy mieli po latach najmniejszy przyrost tkanki tłuszczowej brzusznej. U panów, którzy w porównaniu do innych badanych wydłużyli czas ćwiczeń siłowych o 20 minut dziennie, przyrost w pasie wyniósł średnio -0,67 cm, podczas gdy u tych, którzy o tyle samo wydłużyli treningi tlenowe, o -0,33 cm. Osoby niećwiczące wcale, a jedynie regularnie pracujące w ogródku czy dużo chodzące po schodach, miały przyrost na poziomie -0,16. Wszystkich obliczeń dokonano w odniesieniu do grupy kontrolnej, czyli osób prowadzących całkowicie „stacjonarny” tryb życia.

„Jednym z objawów towarzyszących starzeniu się jest sarkopenia, czyli utrata masy mięśniowej mięśni szkieletowych. Z jej powodu opieranie się w tego typu badaniach jedynie na masie ciała jest niemożliwe, gdyż zmianie ulega ogólny bilans tłuszcz-mięśnie - tłumaczy główna autorka badania dr Rania Mekary. - Pomiar obwodu talii jest dużo lepszym wskaźnikiem tego, jak kształtuje się skład ciała wśród starszych osób. Udowodniliśmy, że zaangażowanie w trening oporowy lub, najlepiej, łączenie go z regularnym treningiem aerobowym może skutecznie chronić przed odkładaniem się na starość tłuszczu brzuszego, a jednocześnie pomóc w zwiększeniu lub choćby zachowaniu pierwotnej ilości masy mięśniowej”.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22769.html>



02-07-2026

Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



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 anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej 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](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej 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](#)

Partnerzy