

[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>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego

rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy