

[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](#)

Wiadomo, jak najlepiej obniżyć ciśnienie z pomocą ćwiczeń

Korzystając z odpowiednich ćwiczeń można niekiedy zredukować ciśnienie krwi nawet w podobnym stopniu, jak z pomocą pojedynczego leku - twierdzą specjaliści. Dla różnych

grup najkorzystniejsze będą jednak odmienne ćwiczenia.

Jeden na cztery zawały to wynik nadciśnienia. Jednocześnie, jak się szacuje, do 2025 roku będzie na nie cierpiało 60 proc. mieszkańców Ziemi - zwracają uwagę autorzy opracowania, które ukazało się na łamach „European Journal of Preventive Cardiology”.

Od długiego czasu wiadomo, że ćwiczenia fizyczne obniżają ciśnienie tętnicze, lecz dotychczasowe zalecenia określały głównie ilości ruchu zażywane tygodniowo, bez uwzględniania wysokości ciśnienia.

Zatwierdzony przez European Society of Cardiology (ESC) dokument zawiera opracowane, na podstawie wysokiej jakości dowodów, zalecenia dla osób z nadciśnieniem, ciśnieniem normalnym-wysokim oraz normalnym.

„Celem rekomendacji przeznaczonych dla tych trzech grup jest przede wszystkim obniżenie ciśnienia krwi. Ostatecznie, dzięki redukcji ciśnienia możemy zmniejszyć ryzyko ataku serca, udaru i śmierci z powodu chorób układu krążenia. To oznacza przeżycie większej liczby lat w dobrym zdrowiu” - mówi prof. Henner Hanssen z Uniwersytetu w Bazylei.

Dla każdej z grup naukowcy przedstawili ćwiczenia, które powinny stanowić priorytet oraz alternatywy, które także powinny działać, choć słabiej.

W przypadku pacjentów z nadciśnieniem (co najmniej 140/90 mm Hg) najskuteczniejsze są ćwiczenia aerobowe, czyli np. spacer, bieganie, jazda rowerem, czy pływanie. „U osób z nadciśnieniem, z pomocą ćwiczeń aerobowych można uzyskać podobną redukcję ciśnienia, jak po zastosowaniu pojedynczego leku przeciw nadciśnieniu” - podkreśla prof. Hanssen.

Osobom z ciśnieniem normalnym-wysokim (130-139/85-89 mmHg) eksperci zalecają przede wszystkim dynamiczne ćwiczenia oporowe. Obejmują one ćwiczenia siłowe angażujące przynajmniej sześć dużych grup mięśniowych, których skurcz będzie prowadził do ruchu. Można tutaj wymienić podnoszenie ciężarów, przysiady, czy pompki.

W przypadku ciśnienia normalnego (poniżej 130/84 mmHg) najlepiej zadziałają izometryczne ćwiczenia oporowe. Polegają one na statycznym napinaniu mięśni, co następuje np. w czasie zaciskanie pięści. „Osoby z normalnym ciśnieniem, ale zagrożone rozwojem nadciśnienia mogą być szczególnie zmotywowane do utrzymywania niskiej wartości” - zwraca uwagę specjalista.

„Jest bardzo prawdopodobne, że nadciśnienie rozwinie się u osób otyłych, jeśli otyłość utrzyma się przez lata. Zdrowe osoby z rodzicem cierpiącym na nadciśnienie także są zagrożone nadciśnieniem, podobnie jak kobiety, które mają wysokie ciśnienie krwi w czasie ciąży (tzw. nadciśnienie ciążowe). Ludzie z tych grup mogą opóźnić, a nawet zapobiec rozwojowi nadciśnienia z pomocą ćwiczeń” - mówi.

Naukowcy podkreślają, że w celu uzyskania pożądanego efektu ćwiczenia muszą być podejmowane regularnie.

„Dla większości ćwiczeń, skutek w postaci redukcji ciśnienia utrzymuje się przez ok. 24 godziny, podobnie jak efekt działania leków. Dlatego, jeśli to możliwe, najlepiej jest ćwiczyć codziennie” - podkreśla badacz.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30413.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy