

[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>



30-04-2026

[PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

[Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#)

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

[Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

[Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

Informacje dnia: [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#)

Partnerzy