

[Akceptuję](#)

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 w czasie upałów nie są dla wszystkich

Trening w 30-stopniowym upale może stanowić poważne zagrożenie. Kardiolog ze Szpitala Miejskiego nr 4 w Gliwicach dr Adam Staroń podkreślił jednak, że upał nie musi

przekreślać aktywności fizycznych. Aby były one bezpieczne, trzeba pamiętać o kilku zasadach.

Aktywność fizyczna przy 30-stopniowym upale nie jest wskazana dla wszystkich osób.

"Osoby z chorobami układu sercowo-naczyniowego powinny mieć to na uwadze i decydować się na przykład na spacer w godzinach porannych lub wieczornych czy też ćwiczenia w pomieszczeniach klimatyzowanych" - podkreślił ordynator oddziału rehabilitacji kardiologicznej Szpitala Miejskiego nr 4 w Gliwicach dr Adam Staroń.

Lekarz radzi osobom z tymi chorobami, aby pamiętały, że upały nie sprzyjają intensywnemu wysiłkowi. Organizm reaguje wtórnie do podwyższonej temperatury otoczenia, pocimy się oraz - co ma wielkie znaczenie dla pacjentów kardiologicznych - dochodzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych czyli odruchowego spadku ciśnienia tętniczego.

"Dla osób z niewydolnością serca czy leczących się z powodu nadciśnienia oznacza to, że upał może mocno wpływać na samopoczucie, prowadzić do osłabienia i omdleń" - podkreślił dr Staroń.

"W krajach, w których temperatury sięgają czterdziestu stopni, dochodzić może do wyczerpania cieplnego czy udarów cieplnych" - dodał kardiolog.

Kardiolodzy zapewniają jednak, że upał nie musi przekreślać wszystkich aktywności fizycznych. Osoby chcące spędzać aktywnie czas nawet przy wyższych temperaturach muszą pamiętać o kilku ważnych zasadach. Po pierwsze uzupełniać płyny, pić wodę często, ale w małych ilościach. Po drugie nasza waga przed treningiem ma być taka sama jak po treningu, w upalne dni minimum dzienne to dwa litry wody do wypicia, a optymalnie trzy. Następnie należy pamiętać o odpowiednim nakryciu głowy w czasie aktywności, stosownym ubiorze i o zadbaniu o ochronę przeciwsłoneczną odsłoniętych fragmentów ciała.

"Jeśli podczas letniej aktywności pojawią się sygnały ostrzegawcze: uczucie osłabienia, zawroty głowy, kołatanie serca, to należy przerwać taki wysiłek, schronić się w cieniu i odpocząć, uzupełniając sukcesywnie płyny małymi łykami" - podsumowuje specjalista

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31936.html>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy