

### [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](#)

## 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>



01-06-2026

## **Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał**

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## **AGH uruchomiła laboratorium**

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## **UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki**

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## **W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński**

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## **3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat**

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

**Partnerzy**