

Dlaczego trening siłowy jest najważniejszą aktywnością dla zdrowia

Trening siłowy · 31 marca 2026 · 10 min czytania · Movement Matters

Mocniejsze kości, lepszy metabolizm, lepszy sen, ochrona przed chorobami — i wystarczą dwie sesje tygodniowo. Dlaczego siła zmienia wszystko.

Gdyby ktoś kazał mi wybrać jedną formę ruchu na resztę życia, wybrałbym trening siłowy. Nie bieganie, nie jogę, nie pływanie — choć każde z nich ma swoje miejsce. Siłę, dlatego, że żadna inna aktywność nie daje jednocześnie tylu rzeczy: mocniejszych kości, lepszego metabolizmu, ochrony przed chorobami, lepszego snu i sylwetki, która zmienia się niezależnie od tego co pokazuje waga. To nie jest opinia fanboya sztangi — to wynik badań, których w ostatnich latach przybyło na tyle, że obraz jest już dość jasny.

Nie twierdzę, że cardio jest złe albo że stretching nie ma sensu — pisałem o tym w kontekście [czy cardio jest potrzebne](#). Ale jeśli ktoś ma trzy godziny tygodniowo na trening i chce z nich wycisnąć maksimum dla zdrowia, odpowiedź jest jedna. I jest nią trening oporowy.

Metabolizm, który pracuje nawet kiedy Ty nie

Jednym z najbardziej niedocenianych efektów treningu siłowego jest to, co robi z Twoim metabolizmem spoczynkowym. Nie chodzi o kalorie spalane podczas treningu — te są raczej skromne. Chodzi o to, co dzieje się potem.

Meta-analiza MacKenzie-Shalders i współpracowników (2020) przejrzała 18 badań i wykazała coś, o czym mało kto mówi: trening siłowy był jedyną formą aktywności, która istotnie podniosła metabolizm spoczynkowy — średnio o blisko 100 kalorii dziennie. Ani cardio, ani połączenie cardio z siłą nie dało statystycznie znaczącego efektu. Tylko sama siła.

Sto kalorii dziennie brzmi jak niewiele, ale to ponad trzy tysiące miesięcznie. Przez rok — ponad trzydzieści pięć tysięcy kalorii, co odpowiada mniej więcej czterem kilogramom tłuszczu. Bez dodatkowego wysiłku, bez diety, bez cardio. Po prostu dlatego, że masz więcej mięśni, a mięśnie zużywają energię nawet kiedy siedzisz przy biurku albo śpisz. To jest [budowanie masy mięśniowej jako silnika metabolicznego](#) w najczystszej formie.

Jest jeszcze EPOC — podwyższone zużycie tlenu po treningu. Po sesji siłowej metabolizm pozostaje podniesiony przez wiele godzin, nawet do półtora dnia. Po godzinie biegania

metabolizm wraca do normy znacznie szybciej, zwykle w ciągu kilku godzin. To dlatego ludzie, którzy regularnie podnoszą ciężary, z czasem mogą jeść więcej bez tycia — ich ciało po prostu pracuje intensywniej w tle.

Kości i stawy: fundament, o którym sobie przypomnisz dopiero jak się zepsuje

O mięśniach mówi się dużo. O kościach — prawie wcale, dopóki ktoś nie usłyszy słowa „osteoporoza”. A to problem, który zaczyna się cicho, dekady przed diagnozą.

Największe badanie ten temat — Mohebbi i współpracownicy (2023), 80 badań, ponad pięć i pół tysiąca kobiet po menopauzie — potwierdziła, że trening siłowy poprawia gęstość kości we wszystkich mierzonych miejscach. Kręgosłup lędźwiowy, szyjka kości udowej, biodro. Nie zapobiega całkowicie utracie masy kostnej związanej ze starzeniem, ale spowalnia ją i w wielu przypadkach odwraca.

To nie dotyczy tylko seniorów. Każda osoba po trzydziestce powoli traci masę kostną — proces jest naturalny, ale można go ogromnie spowolnić, o ile ciało dostaje odpowiednie bodźce. A tym bodźcem jest obciążenie. Kości reagują na siły mechaniczne, które przez nie przechodzą — im więcej i regularniej, tym gęstsze i mocniejsze się stają. Bieganie też obciąża kości, ale tylko w dolnej części ciała i zawsze z tą samą siłą. Trening siłowy pozwala precyzyjnie dobierać obciążenie i kierować je tam, gdzie jest najbardziej potrzebne — w kręgosłup, w biodra, w nadgarstki. Miejsca, które łamią się najczęściej przy upadkach.

Do tego dochodzi ochrona stawów. Silne mięśnie wokół kolana, biodra czy barku to najlepsza amortyzacja jaką możesz mieć. W studiu widzimy to wyraźnie — klienci, którzy zaczynali z bólem kolan przy schodzeniu po schodach, po kilku miesiącach treningu siłowego nóg przestają go odczuwać. Nie dlatego, że kolano się naprawiło magicznie, ale dlatego, że mięśnie wokół niego przejęły część obciążenia.

Sylwetka i energia

O zmianie sylwetki przez siłę pisałem więcej w artykule o tym, [czy cardio jest potrzebne](#). Sedno: trening siłowy zmienia proporcje ciała w sposób, którego cardio nie potrafi. Mniej tłuszczu, więcej mięśni, inna sylwetka — nawet przy tej samej wadze. To jest [rekompozycja ciała](#), i jest możliwa szczególnie u osób, które wcześniej nie trenowały siłowo.

Ale jest coś, o czym mówi się jeszcze rzadziej: energia. Ludzie zakładają, że trening siłowy męczy — i owszem, bezpośrednio po sesji jesteś zmęczony. Ale w dłuższej perspektywie regularny trening podnosi poziom energii i zmniejsza uczucie chronicznego zmęczenia. Jedno z badań obejmujące ponad siedem tysięcy osób wykazało umiarkowany efekt treningu na wzrost witalności i spadek zmęczenia (Wender et al., 2022). To nie jest placebo — to fizjologia.

I sen. Badanie Cunha i współpracowników (2025) na starszych kobietach wykazało, że dwanaście tygodni treningu siłowego poprawiło jakość snu na tyle, że wyniki kwestionariusza PSQI spadły z poziomu „kiepski sen” do „dobry sen”. Klientki, z którymi pracujemy, często mówią to samo: „lepiej śpię od kiedy trenuję”. To nie anegdota — to powtarzalny wzorzec, który pojawia się

zwykle po trzech-czterech tygodniach regularnego treningu. A lepszy sen ciągnie za sobą lepszą regenerację, mniej kortyzolu, mniej wieczornego podjadania. Efekt domina, który zaczyna się od trzech sesji ze sztangą tygodniowo.

Starzenie się: jedyna aktywność, która je realnie spowalnia

Po pięćdziesiątce ciało traci 5-10% masy mięśniowej na dekadę. To się nazywa sarkopenia i jest jednym z głównych powodów, dla których starsi ludzie tracą samodzielność — nie mogą wstać z krzesła, nie mogą wejść po schodach, upadają i łamią kości. Jedna trzecia osób powyżej 65 roku życia upada co najmniej raz w roku.

Trening siłowy jest jedynym narzędziem, które to realnie odwraca. Meta-analiza Chen i współpracowników (2021) na osobach z sarkopenią wykazała, że regularny trening siłowy poprawia siłę chwytu, prędkość chodu i siłę prostowników kolana — wszystko to, co decyduje o tym, czy ktoś po siedemdziesiątce wstaje sam z krzesła, czy potrzebuje pomocy.

I nie chodzi tu o to, żeby siedemdziesięcioletek ciągnął martwy ciąg na dwieście kilogramów. Chodzi o to, żeby miał dość siły na codzienne życie — torby z zakupami, schody, podnoszenie wnuków, wstawanie z niskiej kanapy bez łapania się poręczy. To jest [trening zdrowotny](#) w najbardziej dosłownym sensie tego znaczenia. A najlepsze wyniki daje, kiedy zaczyna się go wcześniej, nie wtedy kiedy problem już jest. Czterdziestolatek, który zaczyna trenować siłowo, buduje sobie rezerwę na następne trzydzieści, czterdzieści lat. Sześćdziesięcioletek, który zaczyna, odwraca proces który trwa od dekady. W obu przypadkach lepiej późno niż wcale — ale im wcześniej, tym większa przewaga.

Jeszcze jedno: trening siłowy u osób po sześćdziesiątce istotnie zmniejsza objawy depresji. Analiza Khodadad Kashi (2023) wykazała duży efekt — i to nie chodzi o endorfiny po treningu, ale o trwałą poprawę zdrowia psychicznego. Siła daje poczucie sprawczości, a poczucie sprawczości nad własnym ciałem to jedna z najlepszych rzeczy dla głowy.

Ile treningu potrzeba dla zdrowia

To jest pytanie, które słyszę najczęściej i odpowiedź jest prosta: mniej niż myślisz.

Dwa duże badania — Momma (2022) w British Journal of Sports Medicine i Shailendra (2022) w American Journal of Preventive Medicine — dochodzą do tego samego wniosku: maksymalna redukcja ryzyka śmierci ze wszystkich przyczyn następuje przy trzydziestu do sześćdziesięciu minutach treningu siłowego tygodniowo. Nie dziennie — tygodniowo. To dwie sesje po pół godziny. Albo trzy po dwadzieścia minut.

Przy tej dawce ryzyko spada o 15-27%, w zależności od badania i mierzonego wskaźnika. Połącz to z aktywnością aerobową — spacerami, jazdą rowerem — i spadek sięga 40%. Czterdzieści procent niższe ryzyko śmierci ze wszystkich przyczyn. Trudno znaleźć lek, suplementy czy dietę, które dają taki efekt przy tak małej inwestycji czasowej. A co ciekawe — dane z kohorty ponad dwustu tysięcy osób (Shailendra et al., 2024) sugerują, że [kobiety odnoszą z tego jeszcze większe korzyści niż mężczyźni](#).

WHO i American Heart Association oficjalnie rekomendują trening siłowy minimum dwa razy w tygodniu. Nie jako opcję, nie jako „miły dodatek” — jako część podstawowych zaleceń zdrowotnych, na równi z aktywnością aerobową. A mimo to mniej niż co trzeci dorosły na świecie te zalecenia spełnia. Większość ludzi nie podnosi ciężarów nawet raz w tygodniu.

Nie wiem, czy trening siłowy jest dosłownie „najważniejszą” aktywnością — to zależy od definicji i kontekstu i zawsze znajdzie się ktoś kto powie, że spacer jest ważniejszy. Ale wiem, że żadna inna forma ruchu nie daje jednocześnie ochrony kości, mięśni, metabolizmu, snu, nastroju i sylwetki w tak małej dawce czasowej. Dwie sesje tygodniowo. Tyle wystarczy, żeby ciało działało lepiej na każdym poziomie — od kości po nastrój, od metabolizmu po sen.

TRENING SIŁOWY

KORZYŚCI ZDROWOTNE

METABOLIZM

KOŚCI

STARZENIE

RZESZÓW

Najczęstsze pytania

Czy trening siłowy jest bezpieczny dla osób po 50 roku życia?

Tak, i właśnie dla nich jest najważniejszy. Utrata masy mięśniowej po pięćdziesiątce to główna przyczyna utraty samodzielności. Trening siłowy jest rekomendowany przez WHO i AHA dla wszystkich dorosłych bez górnego limitu wieku.

Ile razy w tygodniu trenować siłowo?

Minimum dwa razy tygodniowo — to oficjalna rekomendacja WHO. Optymalna dawka dla zdrowia to 30-60 minut tygodniowo, co przekłada się na dwie-trzy sesje po dwadzieścia do trzydziestu minut.

Czy kobiety powinny trenować siłowo?

Szczególnie. Kobiety po menopauzie tracą masę kostną szybciej niż mężczyźni. Dane sugerują że kobiety odnoszą większe korzyści śmiertelności z treningu siłowego niż mężczyźni — 12% vs 3% redukcji ryzyka.

Czy trening siłowy pomoże mi schudnąć?

Trening siłowy zmienia skład ciała — budujesz mięśnie, tracisz tłuszcz. Waga może nie spaść, ale sylwetka się zmieni. Siła chroni mięśnie przed utratą podczas deficytu kalorycznego.

Od czego zacząć trening siłowy?

Od bazowych wzorców ruchowych: przysiad, martwy ciąg, wyciskanie, wiosłowanie. Kettlebell, trap bar i drążek to wystarczający start. Pierwsza sesja powinna obejmować ocenę tego, jak się ruszasz.

Źródła

1. [The effect of exercise interventions on resting metabolic rate](#) — MacKenzie-Shalders K, Kelly JT, So D, Coffey VG, Byrne NM, 2020
2. [Exercise training and bone mineral density in postmenopausal women](#) — Mohebbi R, Shojaa M, Kohl M, et al., 2023
3. [Progressive Resistance Training for Muscle Strength and Bone Mineral Density](#) — O'Bryan SJ, Giuliano C, Woessner MN, et al., 2022
4. [Impact of resistance training on sleep quality, mental health in older women](#) — Cunha PM, Dos Santos L, Herold F, et al., 2025
5. [The Effect of Chronic Exercise on Energy and Fatigue States](#) — Wender CLA, Manninen M, O'Connor PJ, 2022
6. [Effects of resistance training in healthy older people with sarcopenia](#) — Chen N, He X, Feng Y, Ainsworth BE, Liu Y, 2021
7. [A Review on Aging, Sarcopenia, Falls, and Resistance Training](#) — Rodrigues F, Domingos C, Monteiro D, Morouço P, 2022
8. [Resistance Training on Quality of Life, Depression in Older Adults 60+](#) — Khodadat Kashi S, Mirzazadeh ZS, Saatchian V, 2023
9. [Muscle-strengthening activities and lower risk of mortality](#) — Momma H, Kawakami R, Honda T, Sawada SS, 2022
10. [Resistance Training and Mortality Risk](#) — Shailendra P, Baldock KL, Li LSK, Bennie JA, Boyle T, 2022
11. [Weight training and risk of mortality among older adults \(NIH-AARP\)](#) — Shailendra P, Baldock KL, Li LSK, et al., 2024
12. [Resistance Exercise Training: 2023 Update — AHA Scientific Statement](#) — Paluch AE, Boyer WR, Franklin BA, et al., 2024

Movement Matters — Studio Treningowe

Cały artykuł, więcej materiałów i kontakt: movementmatters.pl/blog/dlaczego-warto-trenowac-silowo

