

[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](#)

But do biegania, który wyczuwa ból



But do biegania, który wyczuwa ból, może zapobiegać urazom wśród biegaczy. Bieganie należy do najpopularniejszych sportów w wielu krajach Europy, a jego uprawianie pozwala obniżyć ciśnienie krwi oraz walczyć z otyłością i stresem. Jest to jednak również jedna z najbardziej urazowych dyscyplin.

Aby ograniczyć to ryzyko, w ramach projektu RUNSAFER (Development of a running shoe with embedded electronics providing real time biomechanical feedback to reduce injury risk and enhance motivation, and a web portal allowing real training management) opracowano nowy but do biegania, który koryguje nieprawidłowe nawyki, mogące być przyczyną kontuzji. Biegacz może skorzystać z aplikacji na smartfony i ze strony internetowej do zarządzania informacjami przesyłanymi przez czujnik w bucie. Dzięki bezpośredniemu dostarczaniu informacji może samodzielnie i na bieżąco korygować technikę biegu.

W finansowanym przez Komisję Europejską projekcie RUNSAFER w pierwszej kolejności zbadano wpływ biegania na organizm. Konsorcjum ekspertów określiło, w jaki sposób organizm reaguje na energię i siły powstające podczas biegu. Ruchy mięśni całego ciała można bezpośrednio mierzyć na stopie. W oparciu o badania na grupach fokusowych i testowych, mające na celu stworzenie mierzalnych wzorców biegania, przygotowano zbiór zaleceń treningowych.

System składa się z mikroelektronicznego układu pomiarowego wbudowanego w buty, umożliwiającego gromadzenie i przesyłanie najważniejszych parametrów biomechanicznych podczas biegania. Informacje te są przesyłane bezprzewodowo do telefonu komórkowego biegacza podczas treningu. Bezpłatna aplikacja informuje go w czasie rzeczywistym o planowanej aktywności i uzyskanych wynikach, sugerując modyfikacje techniki biegu w celu uniknięcia urazów. Aplikacja na telefon komórkowy umożliwia uwzględnianie dodatkowych przydatnych informacji, takich jak tętno lub lokalizacja GPS dostarczane przez inne urządzenia komercyjne. Po treningu biegacz może pobrać wszystkie zgromadzone informacje do portalu internetowego, który udostępnia usługi zarządzania treningami biegowymi.

Portal pozwala na tworzenie planów treningowych i porad oraz śledzenie postępów. Oferuje ponadto funkcje Web 2.0, dzięki którym użytkownik może kontaktować się z innymi biegaczami z całego świata oraz tworzyć i udostępniać treści, takie jak informacje o trasach biegowych czy obuwiu.

Źródło: www.cordis.europa.eu
<http://laboratoria.net/aktualnosci/24680.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy