

[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](#)

Slow jogging lepszy od marszu



Slow jogging zdobywa na świecie dużą popularność. Od zwykłego joggingu różni się tym, że biega się wolno, co nie powoduje zmęczenia. Często nazywany jest więc bieganiem z uśmiechem. Organizm spala jednak dwa razy więcej kalorii niż w czasie szybkiego marszu. Podczas treningu można w ciągu 10 minut spalić 200 kalorii, tymczasem podczas spaceru tylko 100.

- Jest to aktywność, która nie obciąża stawów, mięśni i może ją uprawiać każdy, nawet jeżeli przez ostatnie 10 lat siedział przy komputerze i nic nie robił. Poleca się tę formę aktywności fizycznej osobom powyżej 50. i 60. roku życia. Jest to również doskonała aktywność fizyczna, jeżeli mamy 20-25 lat - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle Mateusz Jasiński, trener biegania.

Biegając w ten sposób, nie ma konieczności myślenia o tym, w jaki sposób układać górną sylwetkę.

- Biegamy bardzo luźno, swobodnie, ciało mamy wyprostowane, patrzymy przed siebie, nie zadzieramy podbródka, ani do góry, ani na dół, tak, aby nie blokować sobie dostępu do powietrza i po prostu uśmiechamy się - wyjaśnia trener biegania.

Uprawiając slow jogging, należy trzymać się kilku zasad. Po pierwsze trzeba biegać z przedniej części stopy, czyli zaczynać od śródstopia. Ruch od przedniej części stopy jest najbardziej naturalny, tak zachowuje się stopa, kiedy biegamy bosą lub skaczemy.

- Mamy wtedy lepszą dynamikę odbicia, lepszą amortyzację, która wpływa na bezpieczeństwo i utrzymanie mięśni w trakcie naszego biegu - tłumaczy Mateusz Jasiński.

Drugą zasadą jest odpowiednia liczba kroków, którą należy wykonywać w trakcie biegu. Aby slow jogging był efektywny, trzeba w ciągu minuty zrobić ok. 180 kroków. W ciągu godziny można więc przebiec zaledwie 4-5 km.

- Jest to takie tempo, które nie sprawia żadnych problemów oddechowych. To znaczy tak, żebyśmy w trakcie biegu moglibyśmy swobodnie rozmawiać przez telefon. Jest to tempo odpowiadające marszowi, które nie sprawia nam też problemów wysiłkowych - podkreśla Mateusz Jasiński.

Do uprawiania slow joggingu najlepiej nadają się buty lekkie i z minimalną funkcją amortyzacji. Dzięki tego typu butom, stopa rusza się w naturalny sposób, pracują też wszystkie mięśnie.

- Jeżeli biegamy w takich zwykłych butach do biegania i mają one dużo amortyzacji, to w tym momencie wiele naszych partii mięśniowych śpi. Dlatego slow jogging dobrze jest uprawiać w butach minimalistycznych, ponieważ angażują one więcej partii mięśniowych - mówi Mateusz Jasiński

Slow jogging wymyślił prof. Hiroaki Tanaka, dyrektor Instytutu Fizjologii Sportu w Japonii. W 1995 r. Amerykańskie Towarzystwo Medycyny Sportowej pozytywnie oceniło skuteczność nowego sposobu biegania. Slow jogging zdobył popularność 14 lat później, kiedy zainteresowały się nim media.

- Takie bieganie ma bardzo dobry wpływ na nasz organizm. Wzrasta też wydolność organizmu, stajemy się coraz bardziej sprawni i możemy odzyskać młodość. Najważniejsze jest, aby biegać z prędkością, która nie doprowadzi do utraty oddechu - uważa prof. Hiroaki Tanaka.

Badania prof. Tanaki wykazały również, że slow jogging wpływa na kondycję umysłu. Uprawiany przez 6 miesięcy, 3 razy w tygodniu, przez godzinę spowodował, że zwiększyła się liczba komórek mózgowych uczestników eksperymentu.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21542.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](#)

Partnerzy