

### [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://www.cordis.europa.eu)  
<https://laboratoria.net/aktualnosc/24680.html>



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

**Partnerzy**