

### [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 boso 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://www.newseria.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21542.html>



27-04-2026

## **Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą**

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

## **Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru**

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

## [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

## [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

## [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

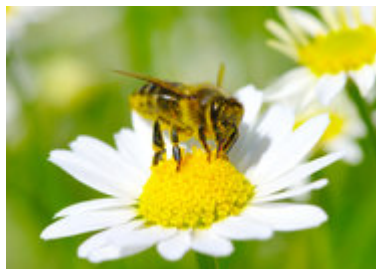
Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

## Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

**Informacje dnia:** [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#)

**Partnerzy**