Akceptuję
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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

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

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

22-01-2026

Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026

Praktyka, technologia i wiedza dla branży laboratoryjnej.

15-01-2026

Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food

Zimą organizm pracuje inaczej niż latem.

15-01-2026

Odmrożenia – co robić?

Ujemne temperatury zwiększają ryzyko odmrożeń.

15-01-2026

Mikrobiom a ból pleców

Czy bakterie w jelitach mogą wpływać na ból pleców?

15-01-2026

Szczepienia mogą dawać więcej korzyści

Mogą przynosić korzyści wykraczające poza ochronę przed patogenami.

15-01-2026

Piramida kontrowersji

Nowe amerykańskie wytyczne żywieniowe budzą kontrowersje.

15-01-2026

Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii

Przygotowanie do kolonoskopii jest dość inwazyjne dla organizmu.

05-01-2026

Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego

KM3NeT to nie jeden detektor, lecz podmorskie miasto tysięcy czujników światła.

Informacje dnia: Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji

Partnerzy