

SLOW PACZKA NA PIĄTKĘ!



**Akademia  
Wychowania  
Fizycznego**  
im. Bronisława Czecha  
w Krakowie



**PORADNIK**  
Stowarzyszenie  
Slow Jogging

Polska

**JAK STWORZYĆ  
GRUPĘ  
JOGGINGOWĄ  
I CZERPAĆ  
PRZYJEMNOŚĆ Z  
TRUCHTANIA?**

# JOGGING



Jogging czyli truchtanie dla każdego :)

Trucht, przebieżka, bieg w wolnym tempie, jest z nami od lat 70. ubiegłego wieku czyli ponad pięćdziesiąt lat. Odnosimy jednak wrażenie, że gdzieś po drodze za bardzo przyspieszył, zamieniając się w rywalizację i prowadząc do kontuzji. A przecież jego głównym celem jest utrzymanie i/lub poprawa kondycji fizycznej bez forsownego wysiłku. Jest częścią zdrowego stylu życia.

# GRUPA JOGGINGOWA

- Skrzyknij znajomych, sąsiadów, rodzinę, wszystkich, którzy chcą zacząć ruszać się dla przyjemności, nie męczyć się i czerpać radość z aktywności.
- Umów się w parku lub w lesie, na łonie natury.
- Zaczynajcie razem truchtać i ustalcie dni treningowe oraz godzinę spotkań (najlepiej 2-3 razy w tygodniu).
- Biegajcie 5-tkę na 5-tkę! Pięć kilometrów to około 60 minut slow joggingu. Tyle potrzebujemy codziennego ruchu dla utrzymania zdrowia!
- Załóż na Facebooku grupę publiczną, nazwij ją np. SLOW PACZKA NA PIĄTKĘ, grupa dla fanów slow joggingu.



TWOJA SLOW PACZKA NA PIĄTKĘ!

# ZALETY BIEGANIA W GRUPIE

---

## MOTYWACJA

wspólne motywowanie się do wyjścia na trening  
jest bardzo skuteczne

## ZABAWA

przyjemność przebywania wśród ludzi, śmiechy,  
wygłupy, wyzwania, organizowanie biegów  
tematycznych, podtrzymywanie więzi towarzyskich.  
Dwa w jednym, trening dla zdrowia i spotkanie  
towarzyskie, to endorfiny po sam „sufit”

## WIEDZA

wymiana doświadczeń, wiedzy dotyczącej ubioru,  
dobrej diety, oddechu. Tak poszerzamy naszą  
samoświadomość i podnosimy poziom  
własnej wartości

## WSPARCIE

bezcenne w chwilach złapania "lenia", przy urazach,  
pomocy w powrocie do aktywności

## BEZPIECZEŃSTWO

razem jest rażniej w lesie, czy parku  
w bezludnych zakątkach



## CHCESZ CZERPAĆ WIĘCEJ PRZYJEMNOŚCI Z JOGGINGU? POZNAJ SLOW JOGGING

Slow Jogging jest naturalną, pochodzącą z Japonii, metodą biegania w tempie niko niko, czyli z uśmiechem na twarzy dla zdrowia i długowieczności.

Jego twórcą jest prof. Hiroaki Tanaka. Tempo Slow Joggingu dla każdego jest inne, indywidualne, nie powodujące zadyszki i zmęczenia. Metoda nie powodująca urazów i obciążeń stawów.

# SLOW JOGGING

## 5 ELEMENTÓW TECHNIKI

---

### ŚRÓDSTOPIE

lądowanie na śródstopiu,  
krótki krok (1/2 długości), lekko ugięte kolana

### POSTAWA

wyprostowane plecy i sylwetka, z lekkim  
wychyleniem do przodu, podbródek lekko  
skierowany ku górze, wzrok na poziomie horyzontu

### ODDECH

podporządkowany naturze w naturalnym rytmie—  
nie staramy się kontrolować oddechu

### TEMPO NIKO NIKO

tempo, które nie wywołuje zadyszki, pozwala na  
swobodną rozmowę, nie powoduje zmęczenia

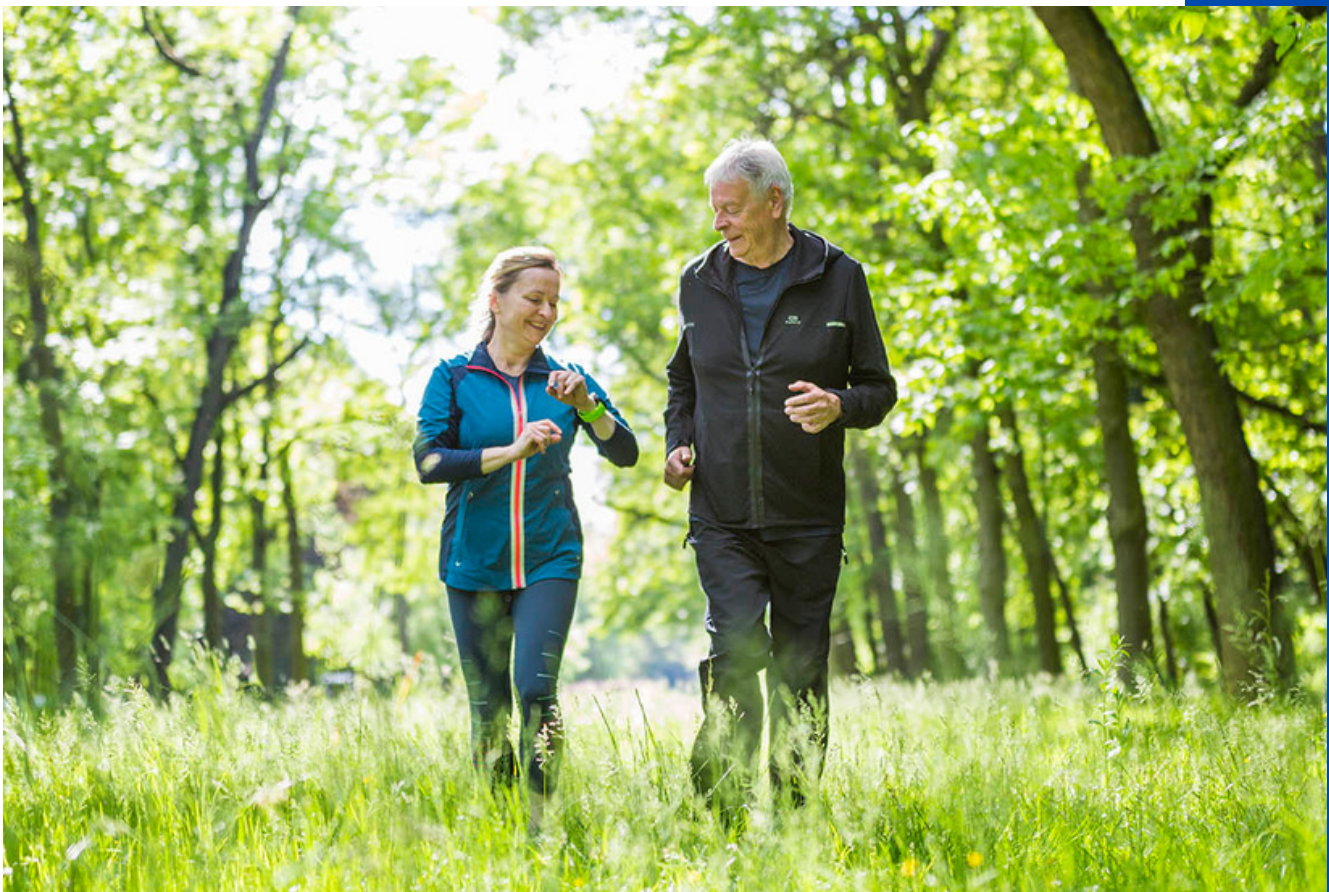
### KADENCJA

rytm biegowy (kadencja), poruszanie się drobnym,  
rytmicznym krokiem (optymalnie 180 kroków w ciągu  
minuty dla wysportowanych osób)

# DLACZEGO SLOW JOGGING?

- Poprawisz formę, kondycję fizyczną i samopoczucie.
- Zyskasz energię każdego dnia i zmniejszysz poziom stresu.
- Zyskasz lepszą sylwetkę, efektywnie spalając tkankę tłuszczową.
- Dotlenisz komórki i zaktywizujesz pracę umysłu.
- Zniwelujesz prawdopodobieństwo kontuzji i przeciążeń.
- Wyregulujesz ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.
- Zyskasz znajomości, dobrą zabawę i wsparcie grupy.

JUST DO IT & NIKO NIKO :)



# WYGODNY UBIÓR



MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

**OBUWIE** - wygodne, umożliwiające dobry kontakt śródstopia z podłożem. Najlepiej z płaską podeszwą "zero drop", mogą być zwykłe trampki :)

**STRÓJ TRENINGOWY** - wygodny, nie krępujący ruchów, dostosowany do pory roku. Nie musisz inwestować w super drogie ciuchy, by cieszyć się z uprawiania slow joggingu.

**DODATKOWE AKCESORIA** - zegarek niekoniecznie, biegaj dla przyjemności, kontroluj swoje tętno naturalnie, kiedy poczujesz zadyszkę i zmęczenie, przejdź do minuty marszu. Telefon przyda się do uwieczniania bezcennych chwil z radości biegania :)



# PROFESJONALNE WSPARCIE

REGIONALNI LIDERZY SLOW JOGGINGU



Slow Jogging

## JEŚLI POTRZEBUJESZ:

- pomocy w założeniu swojej grupy joggingowej,
- wsparcia motywacyjnego,
- poznania bliżej techniki Slow Joggingu,
- poznania prawidłowych technik oddechowych,

to nie wahaj się :) dzwoń, pisz, łap nas w całej Polsce!

Z wielką ochotą i entuzjazmem pomożemy Ci rozwinąć "slow joggingowe skrzydła".



Stowarzyszenie  
Slow Jogging  
Polska



537 127 068



[www.slowjogging.eu](http://www.slowjogging.eu)



[slowjogging.polska@gmail.com](mailto:slowjogging.polska@gmail.com)