

SLOW PACZKA NA PIĄTKĘ!



PORADNIK

Stowarzyszenie Slow Jogging

Polska



Akademia
Wychowania
Fizycznego
im. Bronisława Czecha
w Krakowie

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 różniej 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.

Have
fun



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

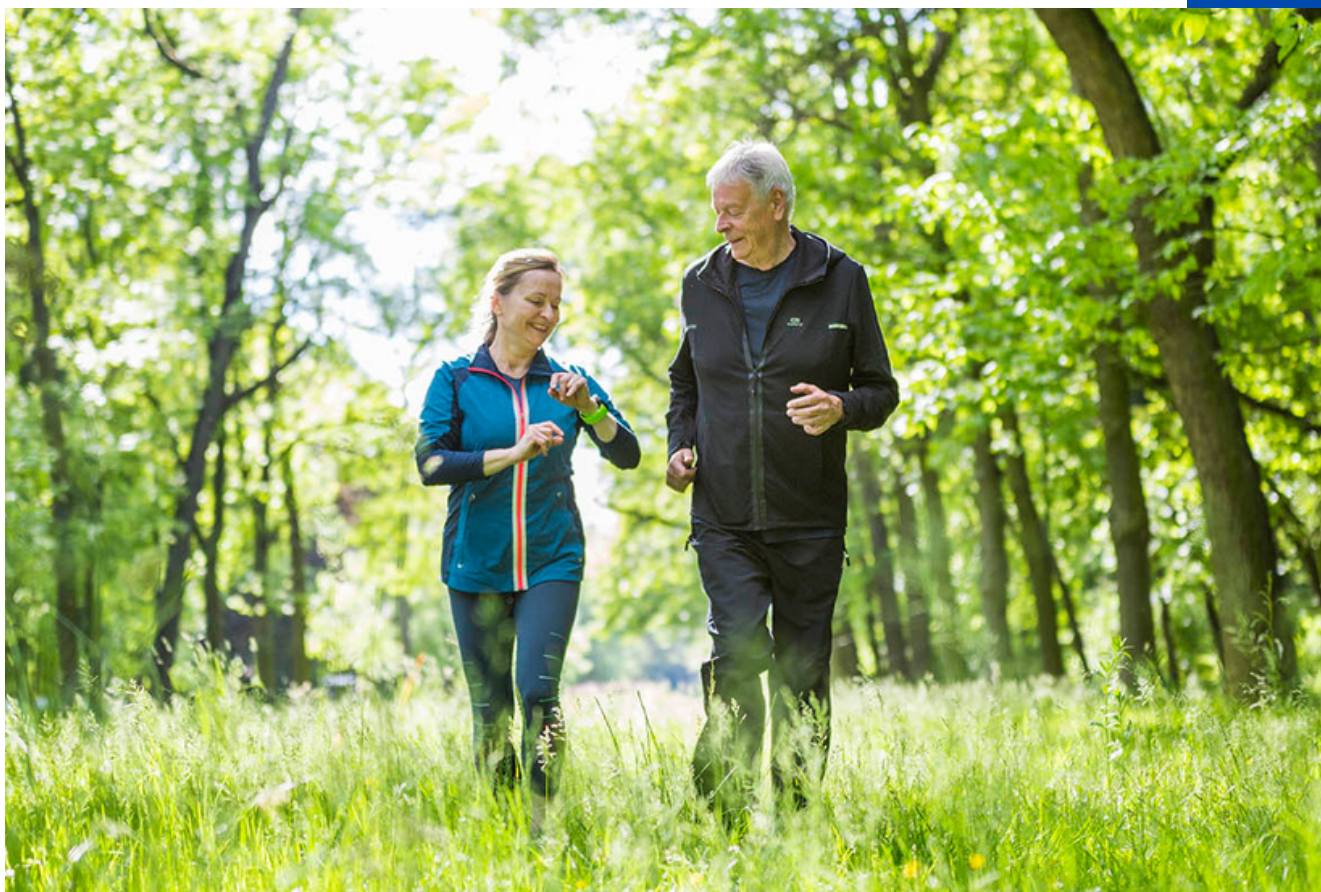
KADENCJA

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



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



slowjogging.polska@gmail.com