Magiczny Kraków

VIII Międzynarodowy Dzień Slow Joggingu

2025-05-13

W ramach obchodów VIII Międzynarodowego Dnia Slow Joggingu ku pamięci prof. Hiroakiego Tanaki Stowarzyszenie Slow Jogging Polska organizuje w całej Polsce otwarte treningi oraz biegi na 5 km. W Krakowie wydarzenie odbędzie się 24 maja w Parku Lotników.

Stowarzyszenie zaprasza do udziału i poznania japońskiej metody biegania dla zdrowia, długowieczności i dobrego samopoczucia.

Data: 24 maja 2025 o godz. 10.00 do 11.00

Miejsce wydarzenia: Park Lotników Polskich w Krakowie od strony M1, miejsce zbiórki podesty przy stawach naprzeciwko Kawiarni Malediva

Kontakt do Instruktora Slow Joggingu, prowadzącego trening otwarty i bieg: Urszula Gącik Instruktor Slow Jogging / stopień 3 DAN, Tel. 517-586-175

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. Dzięki Slow Joggingowi zwiększysz swoją wydolność i sprawność fizyczną, zmniejszysz ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych, oraz wzmocnisz serce i układ krążenia. Spalisz 2x więcej kalorii niż podczas zwykłego marszu, przy zachowaniu tej samej prędkości poruszania się. Slow jogging to aktywność dla każdego, niezależnie od wieku i kondycji.

Slow jogging jest idealnym rozwiązaniem dla osób, które chcą rozpocząć swoją przygodę z bieganiem, ale czują się zniechęcone intensywnością tradycyjnego biegania.To aktywność dla osób dbających o zdrowie, chcących zachować na długie lata kondycję, sprawność fizyczną, a jednocześnie chcących uniknąć kontuzji.
Slow jogging jest umiarkowaną formą aktywności o charakterze wytrzymałościowym, idealną do zastosowania w chorobach przewlekłych takich jak otyłość, cukrzyca, w chorobach sercowo-naczyniowych, czy depresji. Wpisuje się w aktywność, która w takich przypadkach rekomendowana jest w pierwszej kolejności przez większość towarzystw naukowych.

Slow jogging jest doskonałą formą prewencji w procesie starzenia, jak również skuteczną metodą zapobiegania sarkopenii.

Więcej informacji o slow joggingu na stronie https://slowjogging.eu

Treningi pokazowe w całej Polsce odbędą się dzięki wsparciu sponsora: japońskiej firmy Yokohama https://www.yokohama.eu/pl/