



KLUB SPORTOWY
SLOW JOGGING POLSKA



edycja z okazji Narodowego Dnia Sportu 2026

Twoje tętno pokaże Ci, *czy trucht staje się łatwiejszy.*

Ta sama osoba może po kilku tygodniach truchtać w podobnym tempie przy niższym tętnie. To jeden z sygnałów, że ten sam wysiłek staje się dla organizmu łatwiejszy.

PORADNIK DLA CZŁONKÓW KLUBU

Zegarek przyda się dopiero za kilka tygodni.

Slow jogging da się uprawiać przez lata bez żadnego sprzętu i tak zaczyna większość naszych członków. Tempo rozmowy wystarczy, żeby truchtać bezpiecznie.

Jeśli dopiero zaczynasz, odłóż ten poradnik na kilka tygodni. Wróć do niego, kiedy będziesz mieć za sobą sześć wyjść z przewodnika „Pierwszy trucht” i poczucie, że wychodzenie z domu przestało być decyzją.

Dopiero wtedy tętno zaczyna mówić coś sensownego. Wcześniej pokazuje głównie stres nowości, a nie stan Twojego ciała.

DO CZEGO TO NAPRAWDĘ SŁUŻY

W bieganiu tętno służy zwykle do pilnowania, czy trenujesz dość mocno. My patrzymy na coś innego: czy przy tym samym tempie tętno **spada**.

Jeśli przy podobnym tempie i w podobnych warunkach tętno z czasem spada, może to oznaczać, że organizm wykonuje ten wysiłek mniejszym kosztem. Wpływa na to zarówno rosnąca wydolność, jak i ekonomika ruchu, której częścią jest technika. Tętno pomaga więc obserwować, czy trucht staje się dla Ciebie lepszy.

To samo tempo nie zawsze oznacza ten sam wysiłek.

Nasi instruktorzy widują tę sytuację na każdym treningu.

Dwie osoby mogą truchtać obok siebie w tym samym tempie, a ich tętno może wyraźnie się różnić. Wpływają na to między innymi wydolność, wiek, warunki dnia, indywidualna reakcja organizmu oraz ekonomika ruchu.

Technika jest jednym z elementów ekonomiki. Sposób stawiania stóp, długość kroku, praca ramion czy ustawienie sylwetki mogą wpływać na to, ile energii wymaga poruszanie się w danym tempie.

CO Z TEGO WYNIKA DLA CIEBIE

Tętno przy podobnym tempie może być prostym wskaźnikiem tego, jak zmienia się koszt Twojego wysiłku. Jeśli z czasem jest niższe, przyczyną może być poprawa wydolności, ekonomiki ruchu albo obu jednocześnie. Dlatego warto obserwować siebie, a nie porównywać swoje wartości z tętnem osoby biegnącej obok.

Strefa zerowa

Zegarki dzielą wysiłek na strefy od pierwszej wzwyż. Pod nimi wszystkimi leży jednak warstwa, której żadne urządzenie nie mierzy, a która decyduje o wysokości pozostałych.

Nazywamy ją strefą zerową. Nie jest to fizjologiczna strefa tętna, lecz nasze określenie jakości i ekonomiki ruchu. Chodzi o sposób, w jaki się poruszasz, zanim zaczniesz analizować intensywność treningu. Nie pojawia się na wykresie, ale ciało odczuwa ją przy każdym kroku.

Lepsza ekonomika ruchu oznacza, że przy podobnym tempie organizm może wykonywać pracę mniejszym kosztem energetycznym. Technika jest jednym z czynników, które mogą na nią wpływać.

Technikę możesz zacząć korygować od razu, podczas najbliższego wyjścia. Adaptacja wydolnościowa wymaga natomiast regularnego treningu i czasu.



Pięć elementów, które mogą wpływać na ekonomikę ruchu.

Nie da się wiarygodnie przypisać poszczególnym elementom techniki konkretnej liczby uderzeń serca na minutę. Ich znaczenie może być różne u różnych osób. Warto jednak obserwować kilka elementów, które wpływają na sposób poruszania się.

Lądowanie blisko środka ciężkości.

Kontakt stopy z podłożem bez wyraźnego wysuwania jej przed ciało.

Kadencja i krótki krok.

W slow joggingu dążymy do lekkiego, częstego kroku, bez wydłużania go na siłę.

Rozluźnione barki i ramiona.

Niepotrzebne napięcie górnej części ciała zwiększa wysiłek, choć nie pomaga w poruszaniu się do przodu.

Swobodna sylwetka.

Lekkie wychylenie całego ciała z kostek, bez załamywania sylwetki w pasie.

Naturalne ustawienie stóp.

Stopy poruszają się swobodnie w kierunku biegu, bez wymuszania jednej linii.



ZACZNIJ OD JEDNEJ RZECZY

Nie musisz poprawiać wszystkiego naraz. Wybierz jedną rzecz na dwa tygodnie i obserwuj, jak wpływa na swobodę ruchu oraz tętno przy podobnym tempie.



Trzy liczby zamiast dwudziestu wykresów.

Aplikacje pokazują dziś dziesiątki parametrów. Do prowadzenia siebie przez pierwszy rok wystarczy trzy.

Rano

Tętno spoczynkowe.

Mierz zaraz po przebudzeniu, przed wstaniem z łóżka. Zapisuj raz w tygodniu, zawsze tego samego dnia. To najprostszy wskaźnik tego, czy Twoje serce pracuje coraz oszczędniej. Interesuje nas kierunek przez miesiące, nie pojedynczy pomiar.

W truchcie

Tętno przy stałym tempie.

Wybierz jedną trasę i tempo, w którym swobodnie rozmawiasz. Sprawdzaj średnią raz na dwa tygodnie, zawsze na tym samym odcinku. Jeśli z czasem spada, może poprawiać się Twoja wydolność, ekonomika ruchu albo obie jednocześnie. Wszystkie te zmiany są korzystne.

Po treningu

Powrót do spokoju.

Ile trwa, zanim tętno wróci w okolice wartości sprzed wyjścia. Im szybciej, tym lepiej zregenerowany jesteś. To liczba, która najszybciej powie Ci, że przesadziłeś.

Nie porównuj tych trzech liczb z nikim. Człowiek obok Ciebie ma inne serce, inny wiek i inny sen za sobą. Porównuj się wyłącznie ze sobą sprzed trzech miesięcy.



Jeden pomiar może nie mówić całej prawdy.

Zanim wyciągniesz wniosek z jednego pomiaru, sprawdź, czy nie zadziałało coś, co z truchtem nie ma nic wspólnego.

Na wartość tętna wpływa nie tylko wysiłek. Krótki lub przerwany sen, stres, odwodnienie, upał, infekcja, alkohol, kofeina czy niektóre leki mogą sprawić, że danego dnia będzie ono wyższe niż zwykle.

Osobną kwestią jest dokładność pomiaru. Zegarek na nadgarstku może czasem wskazywać wartość niedokładnie, na przykład przy luźnym pasku, ruchu urządzenia względem skóry lub słabym kontakcie czujnika. Pas piersiowy zazwyczaj pozwala dokładniej mierzyć tętno podczas ruchu.

ZASADA PRAKTYCZNA

Jeden nietypowy pomiar mówi przede wszystkim o danym dniu. Wnioski warto wyciągać z powtarzającego się trendu, a nie z pojedynczej wartości.



Od zegarka do Karty Postępu.

Karta Postępu w aplikacji Klubu zbiera sześć parametrów raz na kwartał. Dwa z nich zaczynasz mierzyć właśnie teraz.

Tętno spoczynkowe i $VO_2\max$ są w Karcie od początku. Do tej pory dla wielu członków były pustymi polami. Trzy liczby z poprzedniej strony wypełniają je same, bez dodatkowego wysiłku.

$VO_2\max$ określa maksymalną zdolność organizmu do pobierania i wykorzystywania tlenu podczas wysiłku. Zegarek nie mierzy $VO_2\max$ bezpośrednio — szacuje jego wartość na podstawie dostępnych danych. Sposób obliczania zależy od urządzenia i może uwzględniać m.in. tętno, tempo lub prędkość oraz dane użytkownika. Dzięki temu można obserwować zmianę tego wskaźnika bez wykonywania laboratoryjnego testu wysiłkowego.

Kierownik sekcji pomoże Ci odczytać te wartości podczas kwartalnego przeglądu. Nie musisz robić tego sam.



Bezpieczeństwo i źródła

Bezpieczeństwo

Ten poradnik nie służy do diagnozowania chorób serca. Zegarek nie jest urządzeniem medycznym i nie wykrywa zaburzeń rytmu w sposób, na którym można polegać.

Jeżeli zauważysz kołatanie serca, tętno wyraźnie odbiegające od Twojej normy bez wysiłku, ból w klatce piersiowej, omdlenie albo duszność, przerwij trening i skontaktuj się z lekarzem. To samo dotyczy sytuacji, gdy chorujesz przewlekłe, przyjmujesz leki wpływające na pracę serca albo wracasz po chorobie.

Świadomie nie podajemy wzorów typu 220 minus wiek. Przy osobach po pięćdziesiątce myślą się na tyle, że wyliczone z nich strefy bywają bezużyteczne. Opieramy się wyłącznie na wartościach mierzonych u Ciebie. Mówimy o szansie, nie o gwarancji.

Źródła i kontekst

Metoda inspirowana podejściem prof. Hiroakiego Tanaki, obecna i rozwijana w Polsce od jesieni 2013 roku. Określenie »strefa zerowa« jest pojęciem dydaktycznym używanym przez Klub do opisanja jakości i ekonomiki ruchu. Nie jest fizjologiczną strefą tętna ani terminem pochodzącym z wytycznych medycznych. Kontekst zdrowotny: WHO, *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour* (2020). Materiał rozwinięty: kurs „Praca z tętnem”, Vital Academy.

Współpraca naukowa



W lipcu 2026 roku Klub zawarł porozumienie o współpracy z **Akademią Kultury Fizycznej im. Bronisława Czecha w Krakowie**, obejmujące między innymi tworzenie narzędzi służących ocenie efektów zdrowotnych aktywności fizycznej.

Kontakt i strony

Klub Sportowy Slow Jogging Polska · biuro@slowjogging.club

slowjogging.club · slowjogging.eu · slowjogging.run · vitalacademy.coach





Sprawdź to na sobie.

Najbliższe wyjście może być pierwszym pomiarem. Wybierz trasę, na którą będziesz wracać, potruchtaj w tempie rozmowy i zapisz jedną liczbę.

Za trzy miesiące podobna trasa, podobne tempo i podobne warunki pokażą Ci, czy ten sam trucht stał się dla Twojego organizmu lżejszy.

Wpływ na tę zmianę mogą mieć zarówno rosnąca wydolność, jak i coraz lepsza ekonomika ruchu.



slowjogging.club/tetno

Klub Sportowy Slow Jogging Polska · biuro@slowjogging.club

SLOW JOGGING W POLSCE NAPĘDZA

