



KLUB SPORTOWY
SLOW JOGGING POLSKA



edycja z okazji Narodowego Dnia Sportu 2026



Pierwszy trucht. *Zaczynaj tak, by chcieć wrócić.*

Nie musisz być w formie ani biec szybko. Wystarczy piętnaście minut, wygodne buty i tempo, w którym nadal możesz się uśmiechnąć.

PLAN NA PIERWSZE WYJŚCIE + 2 TYGODNIE

Pierwszy trucht nie jest testem charakteru.

Ma zostawić Cię z prostą myślą: to było możliwe i mogę zrobić to jeszcze raz. Dzisiaj sprawdzamy wyłącznie jedno – jak spokojny może być ruch.

Slow jogging to bardzo spokojny trucht, czasem wolniejszy od żwawego spaceru, wykonywany w tempie rozmowy. Japoński fizjolog prof. Hiroaki Tanaka nazwał je tempem *niko niko*, czyli „z uśmiechem”. Truchtamy po to, żeby nazajutrz znów chcieć założyć buty.



HISTORIA Z TEJ DROGI

„Zaczynałem od kilkuset metrów i pieczenia w płucach.”

Dopiero kiedy zwolniłem i zacząłem truchtać w tempie niko niko, regularność stała się możliwa. W kolejnych miesiącach poprawiłem kondycję i zredukowałem masę ciała o 16 kg. To moje osobiste doświadczenie, nie obietnica wyniku. Najważniejsza przemiana wydarzyła się wcześniej: przestałem kończyć trening pokonany.

Maciej Kozakiewicz · autor książek „Slow jogging” i „Slow life”

Na kolejnych stronach znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz na start: jedno pierwsze wyjście, zasady techniki oraz plan na dwa tygodnie.



Twoje pierwsze 15 minut

Zostaw w domu licznik kilometrów i pomiary tempa. Wystarczy Ci zwykły minutnik oraz ten prosty scenariusz.

0–2 min

Marsz.

Idź swobodnie, rozluźnij barki i poruszaj ramionami.

2–5 min

Trucht 1 min + marsz 2 min.

Truchtaj tak wolno, jak potrafisz. Powiedz na głos: „To jest moje tempo.”

5–8 min

Trucht 1 min + marsz 2 min.

Utrzymuj małe kroki i rozluźnij twarz oraz dłonie. Marsz jest częścią treningu.

8–11 min

Trucht 1 min + marsz 2 min.

Kiedy pojawia się zadyszka, po prostu zwolnij. Z oddechem nie ma po co walczyć.

11–14 min

Trucht 1 min + marsz 2 min.

Ostatnia seria ma wyglądać równie spokojnie jak pierwsza.

14–15 min

Spokojny marsz.

Zakończ, zanim ciało poprosi o koniec, i zauważ, jak się czujesz.

Po piętnastu minutach masz czuć, że spokojnie zrobiłbyś drugie tyle. To jedyna miara, jaka dziś obowiązuje, i właśnie z niej rodzi się nawyk. Nikt nie mierzy Ci czasu ani nie przypina numeru startowego.



Stopa: nie jak w chodzie, nie na palcach.

Sposób, w jaki stopa dotyka ziemi, to najważniejsza różnica między slow joggingiem a bieganiem, które znasz. Resztą zajmiemy się na następnej stronie.



Chód: pięta pierwsza
naturalne w marszu,
ale nie w truchcie



Slow jogging: śródstopie
kontakt zaczyna się
od śródstopia



Nie: bieg na palcach
przeciąża łydkę
i ścięgno Achillesa

W marszu przetaczamy stopę od pięty do palców, w truchcie robimy to inaczej. Kontakt z podłożem zaczyna się od **śródstopia**, czyli środkowo-przedniej części stopy. Zaraz potem pięta może lekko dotknąć ziemi, dzięki czemu przez chwilę pracuje cała stopa.

Stopa ląduje **pod ciałem**, nie przed nim, a kolano i biodro pozostają lekko ugięte. Kiedy własne kroki brzmią jak miękkie „tap-tap”, a nie jak uderzenia o ziemię, robisz to dobrze.

Na początku będzie to nienaturalne i właśnie dlatego zaczynamy od krótkich, jednodominutowych odcinków. Po kilku treningach ciało samo znajdzie swój rytm.

Luz, sylwetka, krótki krok i rytm.

Na pierwszym wyjściu nie musisz wyglądać „idealnie”. Skup się kolejno na jednej rzeczy, bo komfort jest tu ważniejszy od perfekcji.

Tempo

Mów pełnymi zdaniami.

Oddychaj naturalnie: nosem, jeśli to wygodne, ustami, jeśli tak wychodzi.

Zadyszka oznacza po prostu, że czas zwolnić albo przejść do marszu.

Krok

Krótki, drobny, blisko pod ciałem.

W slow joggingu często pojawia się rytm około 170–180 kroków na minutę, ale nie warto ścigać tej liczby. Najpierw przychodzi lekkość, potem płynność.

Sylwetka

Wyprostowana, lekko wychylona w całości do przodu – od kostek, bez zginania się w pasie.

Wzrok kilka metrów przed sobą, nie pod nogi. Barki, dłonie, żuchwa i biodra rozluźnione.

Rytm

Marsz zostaje tak długo, jak długo jest potrzebny.

U jednych będzie to kilka tygodni, u innych kilka miesięcy. Przeplatanie truchtu marszem stanowi część metody.

Najczęstszy błąd początkujących polega na tym, że truchtają tak, jak kiedyś kazano im biegać na WF-ie: szybko, długo i na ocenę. Tutaj nikt nikogo nie ocenia, a jedyną informację zwrotną otrzymujesz od własnego ciała.

Regularność przed ambicją

Na początek wystarczą trzy krótkie wyjścia w tygodniu. Między nimi zostaw sobie dzień spokojniejszy albo wybierz lekki marsz.



Tydzień 1

2 min marszu + 4 × (1 min truchtu + 2 min marszu) + 1 min marszu.

Cel: poznajesz tempo rozmowy i kończysz z zapasem.

Tydzień 2

2 min marszu + 4 × (2 min truchtu + 1 min marszu) + 1 min marszu.

Cel: wydłużasz trucht, nie zwiększając tempa.

Dalej

Wydłużaj tylko jeden odcinek naraz, o 30–60 sekund.

Cel: dochodzisz we własnym rytmie do 20–30 minut ruchu.

Zmieniaj jedną rzecz naraz. Nie zwiększaj jednocześnie czasu, tempa oraz liczby treningów, bo ciało lubi kaizen bardziej niż rewolucję. Jeżeli tydzień okazał się za trudny, spokojnie powtórz łatwiejszy. W tej metodzie mieści się to bez żadnych wyrzutów.

Zasada następnego dnia

O tym, czy trening był dobrany właściwie, dowiadujesz się dopiero nazajutrz.

● Dobrze

Lekka sztywność mięśni może się zdarzyć, ale chodzisz normalnie i masz energię. Trzymaj się planu.

● Zwolnij

Czujesz wyraźne przeciążenie albo trening budzi w Tobie niechęć. Wróć na kilka wyjść do łatwiejszego tygodnia.

● Przerwij

Ostry lub narastający ból, obrzęk, zmiana sposobu chodzenia, zawroty głowy, ból w klatce piersiowej albo nietypowa duszność. Przerwij wtedy trening i skonsultuj się z lekarzem.

Nie masz niczego do udowodnienia jednemu treningowi. Liczy się to, czy wrócisz jutro, pojutrze i za tydzień.

Być może nie lubisz biegania, które Ci pokazano.

Tego szybkiego, na czas, z zadyszką i z ciągłym porównywaniem się do innych. Slow jogging rządzi się zupełnie innymi prawami.

„Nie myślałam o bieganiu, bo... jestem za stara, za ciężka, to nie dla mnie.”

Małgorzata od zawsze była mołem książkowym i wolała czytać, niż się ruszać. Kiedy zaczęła szukać ruchu, który nie męczy, trafiła na slow jogging: trucht, do którego nie potrzeba sprzętu i który można uprawiać wszędzie.

Oswajanie się trwało, po drodze zdarzyło się kilka przerw i za każdym razem zaczynała na nowo, we własnym rytmie. Dziś jako instruktorka prowadzi w Krakowie treningi osób 50+, a biegacze w parku machają do niej jak do koleżanki „po fachu”.

„Okazało się, że ja, kobieta w średnim wieku, naprawdę polubiłam bieganie!”

Małgorzata Wiktorja Bednarczyk · Kraków · historia z książki „Slow jogging” (rozdz. 6)

Kiedy nie chce się wyjść, pomagają trzy proste rzeczy. Przygotuj buty już wieczorem, żeby rano mieć do podjęcia o jedną decyzję mniej. Umów się ze sobą na pięć minut, po których wolno Ci wrócić bez poczucia winy – zwykle nie wrócisz. I odnotowuj tylko jedno: że wyszedłeś.

Przerwa nie przekreśla tego, co już zbudowałeś.

Kontuzje z biegania skończyły się u niego operacją kolana.

Klaudiusz uczy wychowania fizycznego od ponad dwudziestu lat. Na spotkaniu absolwentów AWF-u poznał instruktorkę, która utrzymywała formę, biegając bez narażania się na kontuzje. Pół roku później był już po szkoleniu u prof. Tanaki.

Do techniki slow przekonał rodzinę i przyjaciół, a marszobiegi wprowadził na swoje lekcje WF-u. Uczniowie przestali narzekać, że „to zbyt męczące”.

„Od tamtego czasu bieganie w tempie niko niko, czyli z uśmiechem na twarzy, towarzyszy mi każdego dnia.”

Klaudiusz Grabowski · nauczyciel WF · historia z książki „Slow jogging” (rozdz. 6)

TRZY ZASADY SPOKOJNEGO POWROTU

- 1 · Nie wracaj w miejscu, w którym przerwałeś. Wybierz najłatwiejszą wersję, której dziś ufasz, choćby proporcje z pierwszego tygodnia.
- 2 · Przez pierwszy tydzień licz wyłącznie wyjścia, bez oceniania tempa i czasu.
- 3 · Po urazie wróć dopiero wtedy, kiedy zwykły marsz przestanie boleć.

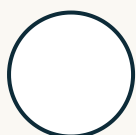


Po czym poznasz, że robisz to dobrze?

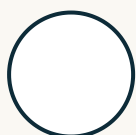
- ✓ Mówisz pełnym zdaniem.
- ✓ Twarz, barki i dłonie są rozluźnione.
- ✓ Nie czujesz ostrego bólu.
- ✓ Kończysz z odrobiną energii.
- ✓ Następnego dnia nie boisz się powtórki.

Twój pierwszy rytm · 6 wyjść

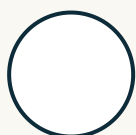
Nie muszą być idealne, wystarczy, że się wydarzą. Zaznaczaj kółko po każdym wyjściu.



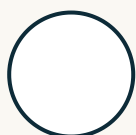
1



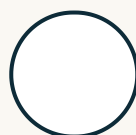
2



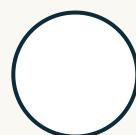
3



4



5



6

Po szóstym wyjściu warto potruchtać z ludźmi.



Bezpieczeństwo i źródła

Bezpieczeństwo

Regularny ruch wspiera zdrowie, ale ten poradnik nie zastępuje diagnozy ani opieki medycznej. Jeżeli chorujesz przewlekłe, przyjmujesz leki wpływające na wysiłek, wracasz po urazie albo masz jakiegokolwiek wątpliwości, skonsultuj rozpoczęcie treningów z lekarzem lub fizjoterapeutą.

Przerwij wysiłek przy bólu w klatce piersiowej, omdleniu, silnych zawrotach głowy, nagłej słabości, nietypowej duszności albo ostrym bólu. Mówimy o szansie, nie o gwarancji.

Źródła i kontekst

Metoda inspirowana podejściem prof. Hiroakiego Tanaki (konceptcja tempa niko niko) i obecna i rozwijana w Polsce od jesieni 2013 roku. Kontekst zdrowotny: WHO, *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour* (2020).

Więcej: H. Tanaka, „Slow jogging”; M. Kozakiewicz, „Slow jogging. Japońska droga do witalności” (2019) i „Slow life” (2020). Historie członków skrócono i zredagowano na podstawie rozdziału 6 książki „Slow jogging”. Wskazówki dotyczące kadencji i lądowania podajemy ostrożnie, jako punkt wyjścia do własnych obserwacji.

Współpraca naukowa



W lipcu 2026 roku Klub zawarł porozumienie o współpracy z **Akademią Kultury Fizycznej im. Bronisława Czecha w Krakowie**. Obejmuje ono badania nad zastosowaniami metody slow jogging, programy edukacyjne i standardy szkolenia kadry oraz wspólne publikacje i konferencje. Porozumienie ma charakter deklaracji współpracy, a poszczególne przedsięwzięcia Strony uzgadniają odrębnie.



Kontakt

Klub Sportowy Slow Jogging Polska

biuro@slowjogging.club · slowjogging.club





Raźniej w grupie.

W całej Polsce działają lokalne sekcje Klubu, czyli małe grupy 7–12 osób, które spotykają się blisko domu, o stałej porze i w tempie rozmowy.

Pierwsze spotkanie jest bez zobowiązań. Nie musisz z góry wiedzieć, czy to coś dla Ciebie: przyjdź raz, potruchtaj, poznaj ludzi i zdecyduj we własnym rytmie.



slowjogging.club/sekcje

Klub Sportowy Slow Jogging Polska · biuro@slowjogging.club

SLOW JOGGING W POLSCE NAPĘDZA

