



**ZDROWIE.**  
To zależy od Ciebie.



## Podsumowanie piątego wykładu w ramach cyklu edukacyjnego o odporności, zdrowiu i profilaktyce chorób.

**Temat:** Aktywność fizyczna dla każdego – slow jogging – czyli jak nauczyć się biegać zgodnie z naturą, bez zadyszki, rywalizacji i kontuzji?

**Prowadzenie:** dr Maciej Kozakiewicz

Nie trzeba nikogo przekonywać, iż poruszanie się stanowi niezbędny aspekt ludzkiej codzienności. Jest nierozłącznym elementem naszego życia. Nawet gdybyśmy się bardzo opierali nie da się spędzić więcej niż kilka minut bez ruchu. I to raczej głównie w czasie dostępnej dla nielicznych, zaawansowanej techniki medytacyjnej, np. Vipassana<sup>1</sup>. A tak naprawę poprzez oddech nasze ciało porusza się nieustannie, choć może na co dzień się nad tym nie zastanawiamy. Nasi przodkowie, a nawet współcześni długowieczni opisani w projekcie Dana Buettnera „Niebieskie Strefy” (ang. Blue Zones), zapewniają sobie niezbędną dawkę ruchu poprzez codzienne czynności<sup>2</sup>. Należą do nich prace w ogrodzie, domowe porządki, wyprawy po zakupy czy odwiedzanie znajomych. My praktycznie tracimy takie możliwości. Zaczęliśmy spędzać czas głównie w pozycji siedzącej<sup>3</sup>. Zajmuje nam to nieraz 90% dnia. Sprzyja temu szczególnie sieciologizm, czyli uzależnienie od Internetu<sup>4</sup>. Rozwój nowych technologii oraz nieograniczony dostęp do usług i informacji sprzyja nieustannemu korzystaniu z urządzeń. Z reguły podejmowanych w pozycji nie służącej ergonomii pracy.

---

<sup>1</sup> Wykład wygłoszony przez S.N. Goenkę w Bernie w Szwajcarii w 1980 r., źródło:

<https://www.dhamma.org/pl/about/art> (dostęp: 18.05.2019 r.)

<sup>2</sup> D. Buettner, *Niebieskie strefy: 9 lekcji długowieczności od ludzi żyjących najdłużej*, Wyd. Galaktyka, Łódź 2014

<sup>3</sup> *Każda godzina spędzona na siedząco zwiększa ryzyko cukrzycy*, źródło:

<http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C408291%2Ckazda-godzina-spedzona-na-siedzaco-zwieksza-ryzyko-cukrzycy.html> (dostęp: 18.05.2019 r.)

<sup>4</sup> K. Czarnecka, *Ofiary cyfrowej rewolucji*, 24 LISTOPADA 2015 źródło:

<https://www.polityka.pl/jamyoni/1641011,1,ofiary-cyfrowej-rewolucji.read> (dostęp: 18.05.2019 r.)

Nadmiar ćwiczeń również nie jest wskazany. Ćwiczenia mają być przyjemnością, a nie mordęgą. Często do aktywności przenosi się nawyki z kariery zawodowej, parcie do przodu by odnieść sukces. To co sprawdza się w warunkach biznesowych niekoniecznie przekłada się na korzyść w procesie dbania o zdrowie. System medycyny indyjskiej rozwinięty w starożytności - ajurweda - uznaje, że korzyści z ćwiczeń nie mogą wiązać się ze stresem psychicznym. „Człowiek to system złożony z ciała i umysłu. Co jednej części organizmu przynosi korzyści, nie może powodować udręki dla drugiej”<sup>5</sup>.

### **Ruch receptą na zdrowie**

Lekarze i specjaliści, od dawna już, zalecają w formie profilaktyki zdrowotnej regularny ruch. Minimum 30 minut dziennie<sup>6</sup>. Z kolejnymi badaniami przybywa dowodów na to, że wszelki ruch wpływa pozytywnie na plastyczność mózgu i utrzymanie funkcji poznawczych zarówno u osób starszych, jak i u młodzieży. W eksperymentach na uczniach potwierdzono, że bezpośrednio po aktywności fizycznej przyswajanie wiedzy szło im łatwiej<sup>7</sup>. Wiodącą funkcją naczyń krwionośnych jest dostarczanie tlenu do mięśni oraz do mózgu. Naukowcy wnioskują, iż obniżona aktywność fizyczna powoduje, że nasz organizm redukuje system drugorzędnych naczyń krwionośnych oraz ich elastyczność, co prowadzi do chorób sercowo-naczyniowych. Dwaj badacze, dr David A. Raichlen i prof. Gene E. Alexander, z University of Arizona, twierdzą, iż ma to związek z życiem naszych przodków sprzed milionów lat, którzy chodzili i biegali, porzucając stacjonarny tryb życia i przestawili się na tryb łowiecko-zbieracki, przemierzając połacie ziem w poszukiwaniu pożywienia<sup>8</sup>.

Warto tu jeszcze przypomnieć, że w przypadku podejmowania aktywności fizycznych dochodzi do produkcji różnego rodzaju substancji poprawiających samopoczucie. Dla niektórych jest to łatwiejsza droga do wymiernego sukcesu, niż ta obrana w życiu osobistym czy zawodowym. Może ona być zarówno doskonałym źródłem odbudowy po kryzysie, jak i formą ucieczki od codziennych

---

<sup>5</sup> D. Chopra, *Waga idealna*, Studio EMKA 2002, s. 86

<sup>6</sup> Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej źródło:  
[http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_pl.pdf](http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf), s.6

<sup>7</sup> K. Scharaldi, *The Cognitive Benefits of Physical Activity in the Classroom* (May 16, 2017), źródło <https://www.kidsdiscover.com/teacherresources/the-benefits-of-physical-activity-on-student-learning/> (dostęp: 17.06.2019)

<sup>8</sup> A. Blue, *UA Research: Brains Evolved to Need Exercise*, University Communications June 26, 2017, <https://uanews.arizona.edu/story/ua-research-brains-evolved-need-exercise> (dostęp: 20.12.2018).

realiów<sup>9</sup>. W brytyjskiej gazecie „Daily Mail” ukazał się artykuł sugerujący uzależnienie od biegania w związku z produkcją endorfin. Badania zespołu z Uniwersytetu Arizony wykazały, że w próbkach krwi biegacza, pobranych tuż po wysiłku, można znaleźć endokannabinoidy wywołujące uczucie szczęścia i błogości. Ich wysoki poziom to zachęta do kolejnego treningu. Dr David A. Raichlen uważa, że jest to ewolucyjna nagroda za zrobienie czegoś trudnego i bolesnego. Prawdopodobnie właśnie to pomogło naszemu gatunkowi przetrwać<sup>10</sup>.

Warto też zwrócić uwagę, iż regularna aktywność jest świetnym instrumentem regulacji nastroju. Wprawdzie psychologowie za główną przyczynę depresji uznają utrzymujący się przez dłuższe okresy życia stres<sup>11</sup>, ale mamy wiele badań, które wskazują, iż podejmowanie aktywności jest doskonałą receptą na poprawę nastroju. I tak dr James Blumenthal z Duke University Medical Center udowodnił, że codzienny 30-minutowy jogging jest równie skuteczny w walce z objawami depresji jak tabletki. Co więcej, u pacjentów trenujących regularnie, lekarz zaobserwował dodatkowo rzadsze nawroty choroby<sup>12</sup>. Z kolei w 2008 r. w „Journal of Psychiatric Research” opublikowano wyniki badań przeprowadzonych na grupie 14 000 uczestników, w których wykazano bezpośredni związek między trenowaniem na ergometrze, a częstotliwością występowania depresji<sup>13</sup>.

## Slow jogging

Z uwagi na wymienione na początku zagrożenia związane z intensywnymi formami ruchu, osobom dbającym o holistyczne zdrowie zalecalibyśmy raczej metodę slow joggingu, czyli truchtu, opracowaną przez japońskiego profesora Hiroakiego Tanakę<sup>14</sup>. Ta technika biegowa wydaje się

---

<sup>9</sup>A. Gałka, *Były heroinista uzależniony od gór. Poznajcie niezwykłą historię Tomasza Mackiewicza*, „Aleteia” 27/01/2018, <https://pl.aleteia.org/2018/01/27/byly-heroinista-uzalezniiony-od-gor-poznajcie-niezwykla-historie-tomasza-mackiewicza/> (dostęp: 18.05.2019).

<sup>10</sup>V. Woollaston, *Why dogs REALLY get into a frenzy at the mention of walkies: Researchers find canines get 'runner's high' because their brains produce chemicals found in cannabis*, „Mail Online” 15 May 2013, <https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2324814/Dogs-experience-runners-high-brains-produce-chemicals-cannabis-claims-study.html> (dostęp: 18.05.2019).

<sup>11</sup>M. Szalavitz, *Jak chroniczny stres prowadzi do depresji*, źródło: <http://www.psychologia.edu.pl/obserwatorium-psychologiczne/1867-jak-chroniczny-stres-prowadzi-do-depresji.html> (dostęp: 22.05.2019)

<sup>12</sup>J. A. Blumenthal, PhD i inni, *Exercise and Pharmacotherapy in the Treatment of Major Depressive Disorder*, „Psychosomatic Medicine” 2007 Sep–Oct;69(7), s. 587-596, <https://journals.lww.com>

<sup>13</sup>M. Rybałko, *Bieganie: lek na depresję*, „Runner's World” 2013-11-01, <https://www.runners-world.pl/zdrowie/Bieganie-lek-na-depresje,5026,2> (dostęp: 15.05.2019).

<sup>14</sup>M. Kozakiewicz, *Slow jogging. Japońska droga do witalności*, Pascal 2019, s. 63-80

złotym środkiem dla aktywnych. Twórca w toku wieloletnich badań potwierdził, iż posiada wszystkie zalety biegania, ale nie ma jego wad. Może ją uprawiać każdy, bez względu na wiek, wagę czy poziom kondycji fizycznej. Większość osób deklarujących, że nie lubi biegać, często ma złe doświadczenia, gdyż za szybko wchodzili w strefę mocowania się z własnym organizmem, co w konsekwencji prowadziło do wzrostu tętna wywołującego przyspieszenie oddechu i bicia serca. A takie fizyczne objawy często pojawiają się wraz z pierwotnym lękiem, co może dodatkowo zniechęcać<sup>15</sup>.

By uprawiać slow jogging, potrzebujemy tak naprawdę jedynie motywacji oraz sympatycznego otoczenia, najlepiej w formie skweru, parku, lasu. Idealnie, gdy jest to podłoże naturalne, nieutwardzone. Ostatecznie nawet kwestia stroju i obuwia jest drugorzędna – po prostu powinny być one wygodne. W slow joggingu opracowanym przez prof. Tanakę zasady są ważne, ale wydaje mi się, że jest to najprostsza metoda biegowa jaką poznasz. No może poza spontanicznym biegiem transowym, gdzie po prostu biegasz przed siebie swobodnie, jak nogi poniosą, z rozluźnionym ciałem. Jedną z fundamentalnych różnic pomiędzy slow joggingiem a zwykłym treningiem biegowym jest sugerowane w tym pierwszym bieganie w rytmie niko niko<sup>16</sup>, czyli z uśmiechem na twarzy. O zbawiennym wpływie śmiechu na nasze zdrowie wiemy sporo. Dodatkowym atutem truchtania w tempie niko niko jest możliwość swobodnej rozmowy, oczywiście na pozytywne i wywołujące uśmiech na twarzy tematy. Biegamy w komforcie tlenowym, nie łapiemy zadyszki, więc też nie pojawia się grymas związany z wewnętrzną walką fizjologiczną o wynik. Ale dlaczego nie łapiemy zadyszki? Tanaka i Jackowska wyjaśniają, iż ma to związek z fizjologią oraz specyfiką dwóch rodzajów mięśni. Mięśnie szybkokurczliwe sprawdzają się w sportach wymagających dynamiki w ruchu (sprint, skoki, rzuty) – produkują siłę i natychmiast się kurczą, co sprawia, że łatwo gromadzi się w nich mleczan, czyli substancja powstająca podczas obciążania komórek w związku z pojawiającymi się w konsekwencji niedoborami tlenu. Im szybciej biegniemy, tym większe zaangażowanie tego typu mięśni. Ale w slow joggingu głównie uruchamiane są mięśnie wolnokurczliwe, fizjologicznie związane z aktywnościami długodystansowymi. Są one bardziej wytrzymałe, a mleczan gromadzi się w nich wolniej.

W slow joggingu proporcje aktywności mięśni szybkokurczliwych i wolnokurczliwych przechylają się na rzecz tych drugich. Dzięki temu wolniej się męczymy, w każdym razie dopóki nie zwiększymy tempa. Ćwiczenie tych włókien sprawia, że z każdym treningiem mleczan odkłada się w nich wolniej, my zaś możemy biec szybciej przy większym komforcie oddechowym, więc nasze parametry wysiłkowe poprawiają się. Twoje indywidualne tempo będzie się zmieniało, ale na skali

---

<sup>15</sup> H. Tanaka, M. Jackowska, *Slow jogging: Lose Weight, Stay Healthy, and Have Fun with Science-Based, Natural Running*, Skyhorse Publishing, New York 2016, s. 13-14.

<sup>16</sup> H. Tanaka, M. Jackowska, *op. cit.*, s. 17–20.

Borga<sup>17</sup> powinno ono mieścić się w przedziale 10–12, czyli, subiektywnie oceniając, od „dość lekko” do „trochę ciężko”. Dla początkujących będzie to najczęściej tempo truchtu z szybkością 4 km/h, dla wprawionych może dojść do 9–10 km/h.

Już godzina truchtania dziennie trzy razy w tygodniu przynosi wymierne korzyści zdrowotne – możemy zgubić nawet 1 kg masy ciała w miesiąc, nie zmieniając zanadto nawyków żywieniowych. Jednocześnie poprawiamy naszą wydolność, usprawniamy pracę układu sercowo-naczyniowego, wzmacniamy mięśnie, zwiększa nam się ilość komórek mózgowych. Innymi słowy: obniżamy ciśnienie, zapobiegamy chorobom serca, cukrzycy, usprawniamy nasz układ ruchu, zapobiegamy nowotworom i, co bardzo ważne w przypadku seniorów, przeciwdziałamy przedwczesnemu starzeniu się i demencji starczej.

Dodatkowe korzyści z uprawiania slow joggingu potwierdzone przez zespół prof. Tanaki<sup>18</sup>:

- dwukrotnie zwiększony wydatek energetyczny bez poczucia zmęczenia;
- efektywne spalanie kalorii prowadzące do wyszczuplenia sylwetki;
- podtrzymanie w formie mięśni przeciwstawnych typu antagonista: czworogłowy uda, lędźwiowy większy, pośladkowy wielki;
- poprawienie poczucie równowagi;
- zmniejszenie ryzyka chorób krążenia poprzez uregulowanie ciśnienia krwi, poziomu cukru oraz cholesterolu;
- wydzielanie substancji wywołujących poczucie szczęścia i radości;
- obniżenie ekspresji ponad 400 genów poprzez bieganie w tempie progu mleczanowego.

Ważną zaletą treningów w naturze jest sposobność do hartowania ciała poprzez przebywanie w niskich temperaturach. W ostatnich dwóch dekadach zaczęliśmy przebywać praktycznie przez całą dobę w zamkniętych pomieszczeniach lub w autach, szczególnie w okresie jesienno-zimowym i wczesną wiosną. Przyzwyczajanie organizmu do różnych warunków pogodowych to najtańszy przepis na zdrowie i idealnie łączy się z omawianą w tej książce prostą techniką biegową. Wzmacniając układ odpornościowy, obniżamy jednocześnie ryzyko infekcji. Zachowujemy dzięki temu doskonałą kondycję, opóźniamy procesy starzenia, zwiększamy wydolność organizmu, zachowujemy elastyczność skóry.

---

<sup>17</sup> Skala Borga – skala do mierzenia subiektywnego odczucia wysiłkowego od „bardzo, bardzo ciężko” (20) do „bardzo, bardzo lekko” (1).

<sup>18</sup> H. Tanaka, M. Jackowska, *op. cit.*, s. 34–46.

**Szczegóły wydarzenia:** [www.piaseczno.pl](http://www.piaseczno.pl) [www.fundacjabadz.pl](http://www.fundacjabadz.pl)

*Fundacja Małgosi Braunek „Bądź” to organizacja działająca od 2015 roku zajmująca się czynnie edukacją zdrowotną zainspirowaną filozofią życia Małgorzaty Braunek i jej osobistym doświadczeniem choroby nowotworowej. Fundacja promuje zintegrowane, holistyczne podejście zarówno do zdrowia, jak i do choroby. Inicjuje i wspiera współpracę różnych dziedzin medycyny konwencjonalnej i niekonwencjonalnej poprzez szerzenie merytorycznej, wiarygodnej wiedzy o medycynie pełnej, zintegrowanej i konieczności całościowego, holistycznego leczenia człowieka. Główną osią działalności jest organizacja warsztatów, wydarzeń i akcji edukacyjnych. Działania kierowane są do osób chorych onkologicznie i przewlekle, ich bliskich, a także do osób zdrowych, zainteresowanych zdrowym trybem życia, prewencją i leczeniem chorób przewlekłych.*