

---

## Po ulicy czy po górkach?

Autor: Anulka Gal - 2010/07/08 21:44

---

Zaczę³am siê ostatnio zastanawiaæ gdzie lepiej biegaæ, po twardych chodnikach, czy po jakiej le¿nych ¶cie¿kach? Wiem, ¿e bieganie po asfalcie ¼le wp³ywa na kolana i na stawy, ale w³a¶ciwie od czego to zale¿y? Z kolei jak biegam po schie¿kach to obawiam siê, ¿e pojawi siê jakiej korzeñ drzewa czy kamien, a to z kolei spowalnia tempo mojego biegu. Gdzie Wy biegacie?

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: archi - 2010/07/21 18:51

---

Najlepiej jest biegaæ po bie¿ni, która jest przystosowana i ma odpowiednie pod³o¿e, ale oczywistym jest, ¿e nie ka¿dy ma taka mo¿liwo¶æ. Wiêc na drugim miejscu s± le¿ne ¶cie¿ki, a na ostatnim ulice. jednak wiadomo jakie s± realia i wielu z nas biega tam gdzie mo¿e i tak gdzie ma najbli¿ej. Zatem jedynym wyj¶ciem jest kupiaæ odpowiednie buty do danego pod³o¿a, poniewa¿ systemy amortyzacyjne w jakie s± one wyposa¿one w du¿ym stopniu chroni± nasze stawy.

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: Celina - 2010/07/22 18:55

---

Ja niestety wy³±cznie po asfalcie. Realia, o których pisze archi, s± niestety takie a nie inne i gdybym mia³a biegaæ po bardziej miêkkich gruntach, musia³abym najpierw ³adnych parê kilometrów do nich dojechaæ. Na systemach amortyzacyjnych siê nie znam, wiem natomiast, ¿e ¶wietnie siê sprawdzaj± grube podeszwy - ja w takich w³a¶nie biegam. Moje nogi zdecydowanie wol± tego typu obuwiu. No i musi byæ miêkkie oczywi¶cie, sztywne odpada w przedbiegach.

Co do asfaltu, to to, ¿e jest najgorsz± opcj± na bieganie wynika z tego, ¿e silnie doci¿asz stawy przy styku stopy z pod³o¿em. Ziemia jeszcze jako tako amortyzuje, a asfalt jest bezlitosny.

Co do tych systemów amortyzuj±cych - wiecie co¶ wiêcej? piszcie proszê, chêtnie dowiem siê czego¶ w temacie:)

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: Kotopaxi - 2010/07/23 21:10

---

Ja równie¿ bardzo chêtnie siê dowiem czego¶ na temat systemów amortyzacyjnych, bo zastanawiam siê czy to nie jakiej pic na wodê, który jest odpowiedni tylko dla jakiego¶ w±skiego grona biegaczy.

Natomiast odnosz±c siê do postawionego g³ównego pytania odpowiem w ten sposób: zdecydowanie lepiej biegaæ po ¶cie¿kach. Nie wiem sk±d siê bior± te obawy o pojawiaj±ce siê zniecka korzenie. Patrzenie pod nogi w du¿ej mierze rozwia¿uje sprawê :) Poza tym znaj±c stan naszych ulic i chodników naprawdê nie mam wiêkszego zaufania do takich nawierzchni. Mój znajomy zwyczajnie sobie szed³ i natrafi³ na ruchomy fragment kostki, przez który siê potkn±³ i przewróci³. Wprawdzie nic mu siê nie sta³o, ale gdyby bieg³ mog³oby byæ inaczej.

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: Magdaaa - 2010/07/27 20:26

---

Je¶li chodzi o systemy w bitach to nie znam siê na tym dok³adnie, ale wiem, ¿e na pewno du¿o daj±. Od momentu jak kupi³am buty do biegania z podeszw± gel'ow± o wiele mniej mnie bol± kolana no i ca³kowicie lepiej siê stopa w nich uk³ada. Czujê to w szczególno¶ci gdy biegam po asfalcie lub innej twardej powierzchni. Poza tym buty do biegania maj± trozkê szersz± podeszwê od zwyk³ych adidasów co równie¿ powoduje lepsz± stabilizacjê. Nale¿y tylko pamiêtaæ ¿eby przed kupnem butów wiedzieæ jak stawiamy stopy (na zewn±trz czy do wewn±trz) My¶lê, ¿e przydatny tutaj bêdzie artyku³ o butach do biegania

([http://www.sportowystyl.com.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=774&Itemid=18](http://www.sportowystyl.com.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=774&Itemid=18))

=====

---

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: UnaNightingale - 2011/03/21 13:02

---

Jeśli tylko jest taka możliwość, to lepiej wybrać utwardzone grunty albo parkowe lub leśne ścieżki - regularne bieganie po chodnikach może odbić się na naszych stawach bardzo boleśnie. Warto poszukać w okolicy jakiegoś stadionu, na który można wejść bez problemu i biegać po bieżni - w rejonie krakowskiego Podgórza mogłoby polecieć stadion Korony ukryty między Krzemionkami a Parkiem Bednarskiego, świetne miejsce dla biegaczy.

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: Kukuśka - 2011/09/07 11:38

---

no właśnie też słyszałam, że bieganie po betonie znacznie obciąża stawy i powoduje, że bieganie nie jest już takie zdrowe, dlatego najlepiej wybierać bardziej naturalne podłoże, po za tym bieganie w paskich butach niż w trampkach też może powodować, że znacznie obciążymy stawy, dlatego trzeba biegać w dobrych butach specjalnych do biegania

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: Monikka - 2012/09/10 15:07

---

Niby tak, ale nie każdy ma możliwość "wybrać" sobie teren, zwłaszcza jak mieszka w jakimś wielkim mieście. Grunt, to biegać i nie przeginać:)

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: roman421 - 2012/12/09 17:59

---

lepiej w górach

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: tatus99 - 2012/12/23 23:52

---

Tylko i wyłącznie po górach ;) lepsze widoki i trudniejszy teren

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: gostek - 2013/01/23 11:08

---

JA też jednak zawsze wybieram góry, choć faktycznie jak ktoś nie ma takiej możliwości to bardzo współczuję, ale zawsze można pobiegać pod górki ulicy :P

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: Asport - 2013/03/14 12:20

---

Ja też chętniej wybieram góry niż miasto, ale moja miejscina mi na to pozwala - Bielsko-Biała posiada nie tylko aglomeracje miejskie, ale znacznie bliżej jest do gór!

=====

---

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: Barthez11 - 2013/05/23 23:24

---

Dokładnie bardzo szkodliwe jest na stawy bieganie po chodnikach w mieście (jeżeli ktoś dużo biega). Najlepiej się biega w lesie :P

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: Globalhawk - 2013/05/24 15:47

---

Ja tam biegam raczej rekreacyjnie tak więc raczej wybieram ciekawe scenerie : P górskie, leśne, łąki : P

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: Katrii - 2013/06/01 20:27

---

Ja najczęściej biegam po chodnikach, niestety :)

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: kowal - 2013/06/02 15:54

---

Ja biegam różnie, mniej więcej po równo po trawie, chodnikach, łąkach i ścieżkach leśnych.

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: Hanson34 - 2013/06/12 22:58

---

Zależy od Ciebie, co bardziej Tobie odpowiada.

Je preferuje bieganie po górkach, lesie - nie toleruje asfaltowej nawierzchni!

Pozdrawiam

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: Anielek - 2013/07/17 20:48

---

archi napisa<sup>3</sup>:

Najlepiej jest biegać po łące, która jest przystosowana i ma odpowiednie podłoża, ale oczywistym jest, że nie każdy ma taką możliwość. Wiąca na drugim miejscu są leśne ścieżki, a na ostatnim ulice. Jednak wiadomo jakie są realia i wielu z nas biega tam gdzie może i tak gdzie ma najbliższ. Zatem jedynym wyjściem jest kupić odpowiednie buty do danego podłoża, ponieważ systemy amortyzacyjne w jakie są wyposażone w dużym stopniu chronią nasze stawy. Zgadza się w zupełności, na zdrowy rozum lepiej po ścieżkach niż ulicy

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: pogleg - 2013/07/27 21:44

---

---

Dla mnie szczególnie nie ma znaczenia po ulicy czy po górkach - mieszkam w mieście to biegam po ulicach, po parkach itd, a jak jadę do rodziny na wieś, w dodatku to jest w górach to biegam po górkach. Nie zwracam generalnie uwagi na to po czym biegam - zwracam, żeby się nie wywalić i nie po³amać.

=====

### O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: courtesy - 2013/07/29 18:22

---

Ja wolê jednak po górkach. Uwa¿am, ¿e bieg po takim ró¿norodnym terenie jest efektywny.

=====

### O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: michalina - 2013/08/05 11:22

---

Ja jestem pocz±tkuj±ca, wiêc górki jeszcze nie dla mnie. Biegam g³ównie po ulicy, w parku czy w lesie.

=====

### O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: przysiad - 2013/08/12 07:38

---

¿eby biegaæ po górach to chyba trzeba mieæ ju¿ dobr±, wyrobion± kondycjê ;-). Po asfalcie biegaæ nie nale¿y, bo nawet najlepsze buty do biegania nie ochroni± naszych stawów! Le¿ne ¶cie¿ki s± ok, a je¶li kto¶ boi siê, ¿e potknie siê o korzeñ czy co¶, to zawsze mo¿na wybraæ siê na boisko, te nowe budowane s± z bie¿ni± przeznaczon± dla biegaczy, maj± odpowiednie pod³o¿e, s± równe i bez korzeni ;-))

=====

### O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: Rogalski - 2013/08/14 13:20

---

w moim odczuciu najlepsze miejsca do biegania to parki/lasy, szczególnie w te upalne dni jakie ostatnio mieli¶my.

=====

### O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: andriusza90 - 2013/11/14 16:53

---

Ja te¿ preferujê bieganie po lesie - to zdrowsze dla kolan.

=====

### O:Po ulicy czy po górkach?

Autor: Tomasz89 - 2014/05/15 12:43

---

tez biegam po lesie. Najlepiej :)

=====