

---

## Po ulicy czy po górkach?

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

---

Zaczęłam się ostatnio zastanawiać gdzie lepiej biegać, po twardych chodnikach, czy po jakichś lewnych ścieżkach? Wiem, że bieganie po asfalcie źle wpływa na kolana i na stawy, ale w końcu od czego to zależy? Z kolei jak biegam po ścieżkach to obawiam się, że pojawi się jakiś korzeń drzewa czy kamień, 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 biegać po bieżni, która jest przystosowana i ma odpowiednie podłoża, ale oczywistym jest, że nie każdy ma taką możliwość. Więc 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 najbliżej. Zatem jedynym wyjściem jest kupić odpowiednie buty do danego podłoża, ponieważ systemy amortyzacyjne w jakie są wyposażone w dużym stopniu chronią nasze stawy.

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

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

---

Ja niestety wyjątkowo po asfalcie. Realia, o których pisze archi, są niestety takie a nie inne i gdybym miała biegać po bardziej miękkich gruntach, musiałabym najpierw przejechać parę kilometrów do nich dojechać. Na systemach amortyzacyjnych się nie znam, wiem natomiast, że świetnie się sprawdzają grube podeszwy - ja w takich właśnie biegam. Moje nogi zdecydowanie wolą tego typu obuwie. No i musi być miękkie oczywiście, sztywne odpada w przedbiegach.

Co do asfaltu, to to, że jest najgorszą opcją na bieganie wynika z tego, że silnie dociska stawy przy styku stopy z podłożem. Ziemia jeszcze jako tako amortyzuje, a asfalt jest bezlitosny.

Co do tych systemów amortyzujących - wiecie coś więcej? piszcie proszę, chętnie dowiem się czegoś w temacie:)

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

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

---

Ja również bardzo chętnie się dowiem czegoś na temat systemów amortyzacyjnych, bo zastanawiam się czy to nie jakiś pic na wodę, który jest odpowiedni tylko dla jakiegoś wskiego grona biegaczy.

Natomiast odnosząc się do postawionego głównego pytania odpowiem w ten sposób: zdecydowanie lepiej biegać po ścieżkach. Nie wiem skąd się biorą te obawy o pojawiające się znieczeka korzenie. Patrzenie pod nogi w dużej mierze rozwiązuje sprawę :) Poza tym znając stan naszych ulic i chodników naprawdę nie mam większego zaufania do takich nawierzchni. Mój znajomy zwyczajnie sobie siedzi i natrafił na ruchomy fragment kostki, przez który się potknął i przewrócił. Wprawdzie nic mu się nie stało, ale gdyby biegł mogłoby być inaczej.

=====

## O:Po ulicy czy po górkach?

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

---

Jeśli chodzi o systemy w butach to nie znam się na tym dokładnie, ale wiem, że na pewno dużo dają. Od momentu jak kupiłam buty do biegania z podeszwą gel'ową o wiele mniej boli kolana no i całkiem lepiej się stopa w nich układa. Czuję to w szczególności gdy biegam po asfalcie lub innej twardej powierzchni. Poza tym buty do biegania mają trochę szerszą podeszwę od zwykłych adidasów co również powoduje lepszą stabilizację. Należy tylko pamiętać żeby przed kupieniem butów wiedzieć jak stawiamy stopy (na zewnątrz czy do wewnątrz) Myślę, że przydatny tutaj będzie artykuł 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 górą 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 wolę jednak po górkach. Uważam, że bieg po takim różnorodnym terenie jest efektywny.

=====

### O:Po ulicy czy po górkach?

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

---

Ja jestem początkująca, więc górki jeszcze nie dla mnie. Biegam głównie po ulicy, w parku czy w lesie.

=====

### O:Po ulicy czy po górkach?

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

---

Żeby biegać po górach to chyba trzeba mieć już dobrą, wyrobioną kondycję ;-) Po asfalcie biegać nie należy, bo nawet najlepsze buty do biegania nie ochronią naszych stawów! Leźne ścieżki są ok, a jeżelili ktoś boi się, że potknie się o korzeń czy coś, to zawsze można wybrać się na boisko, te nowe budowane są z bieżni przeznaczonych dla biegaczy, mają odpowiednie podłoża, są 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 mieliśmy.

=====

### O:Po ulicy czy po górkach?

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

---

Ja też preferuję bieganie po lesie - to zdrowsze dla kolan.

=====

### O:Po ulicy czy po górkach?

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

---

też biegam po lesie. Najlepiej :)

=====