

---

## step czy bieźnia?

Autor: klaudiagajda - 2010/05/31 23:43

---

Hej, co jest dla was lepsze stepper, czy bieganie na bieźni? Ja najpierw preferowa³am step, ale teraz biegam i to jest dla mnie o wiele lepsze :)

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: placydia - 2010/06/01 14:01

---

Podczas biegania s± konkretnie obci±żone stawy kolanowe. Step znoszê jako¶ lepiej. Z tym, że step mam w domu i po prostu nie chce mi siê w³aziæ i z³aziæ. Zatem wybieram bieźniê, bo wtedy muszê ruszyæ ty³ek na si³owniê i faktycznie co¶ z tego mam.

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: Anulka Gal - 2010/06/21 21:35

---

Oj zdecydowanie bieźnia. Step mnie po prostu nudzi. A z bieźni± jest dok³adnie tak jak napisa³a placydia, chociaź z domu siê trzeba ruszyæ. Tyle tylko, że zarówno step jak i bieźnia w moim przypadku latem id± w odstawkê, bo po prostu biegam :)

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: Celina - 2010/06/23 20:37

---

A ja stajê zdecydowanie po stronie stepu. To jednak z najciekawszych form aktywno¶ci, która zdecydowanie przebija zarówno bieźniê, jak i tradycyjne bieganie. Tyle, że nie my¶lê tu o ¿adnym wchodzeniu/schodzeniu. Step to przede wszystkim choreografia taneczna - wyrabia koordynacjê, sylwetkê, poczucie rytmu, pamieæ ruchow± i jest ¶wietn± zabaw±! Po kilku miesi±cach zajêæ na stepie w klubie choreografiê mo¿na juź w³a¶ciwie wymy¶laæ samemu, je¶li tylko siê chce i ma odrobinê samozaparcia. To jest dopiero wyzwanie! Wiêc moim zdaniem w³a¶ciwie nie ma porównania je¶li chodzi o bieźniê i step.

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: Monika Karczewska - 2010/06/27 10:59

---

Mia³a¶ raz okazjê potrenowaæ na stepie i ¿adna si³a juź mnie nigdy nie namówi na powtórkê. !ciêgna bola³y mnie po tym 2 dni. Taki trening to ¿adna przyjemno¶æ.

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: archi - 2010/07/05 22:34

---

Dziewczyny ja Was podziwiam, za ten step - naprawdê. By³am na jednych zajêciach, na których wykorzystywany by³ step i mia³em do¶æ. wszystko mnie bola³o, a wbrew pozorom mam wraźenie, że nie od wysi³ku i poprawy kondycji tylko od jaki¶ "dziwnych" ruchów, których na co dzieñ nie wykonujemy. Polecam Wam jednak inne formy wysi³ku.

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: Monika Karczewska - 2010/07/06 07:32

---

---

No w³a¶nie tego nie rozumiem. Praktycznie wszystkie æwiczenia w klubach fitness i si³owniach opieraj± siê na wykonywaniu ruchów z ¿ycia wziêtych i to jest fajne, bo cz³owiek nie musi opanowywaæ czynno¶ci dla siebie obcych. Miêdzy innymi dlatego lubiê czasem poæwiczyæ, gdy¿ mogê wówczas spokojnie pomy¶leæ nad pewnymi sprawami, a przy okazji poprawiæ sw± kondycjê. Step jednak temu przeczy, bo nijak nie umiem go porównaæ do rzeczy wykonywanych na co dzieñ. Kto¶ mi mówi³, ¿e to jest podobne do chodzenia po schodach, ale jednak mimo wszystko cz³owiek siê wtedy porusza inaczej.

=====

## O:step czy bie¿nia?

Autor: placydia - 2010/07/06 14:13

---

I po schodach z regu³y schodzisz jednak przodem, a nie ty³em. Tak mi na my¶l w tym momencie przysz³a joga - niby te¿ wszystko zgodne z natur±. Regulujesz oddech i takie tam. Z tym, ¿e wdech, który trwa pó³ minuty nijak mnie nie uspokaja. Zastanawiam siê tylko, kiedy to siê skoñczy. ¶wiece, koty i inne pozycje - te¿ wszystko natura. Z tym, ¿e chyba nie do koñca ludzka. Jednak wracaj±c do Twojej wypowiedzi - zgadzam siê z tym ca³kowicie. I jednocze¶nie zastanawiam siê, co by ludzie powiedzieli, widz±c delikwenta pl±saj±cego po schodach ;)

=====

## O:step czy bie¿nia?

Autor: Karolina Jasionek - 2010/07/10 18:50

---

A ja my¶lê, ¿e nie mo¿na zra¿aæ siê do stepu po jednej, niezbyt udanej próbie. Dziwi mnie, kiedy dziewczyny wychodz± czasem w po³owie zajêæ, bo im nie wychodzi. I co Wy z t± "naturalno¶ci±" ruchów?? Czyli co, taniec te¿ jest bez sensu i nie nale¿y go uprawiaæ bo jest nienaturalny? Przecie¿ step to te¿ taniec, a raczej przede wszystkim taniec! Mog³o boleæ, bo czêsto zdarza siê, ¿e ¼le np stawiasz stopy, albo schodzisz na palce, zamiast ca³± stop±. poza tym to te¿ kwestia kondycji i odpowiedniej sylwetki, któr± osi±ga siê dziêki napinaniu miê¶ni. Æwicz±c na miê¶niach rozlu¼nionych tylko nara¿asz siê na kondycje, skurcze itp. Nikt nie mówi, ¿e step to inne wchodzenie po schodach. Poæwiczcie choæ kilka tygodni, wtedy zobaczycie, o co w tym chodzi naprawdê.

=====

## O:step czy bie¿nia?

Autor: Monika Karczewska - 2010/07/11 17:53

---

Karolina, nic nie poradzimy, ¿e nie lubimy sobie zanadto udziwniaæ ¿ycia. Zreszt± mogê tu daæ porównanie do nordic-walkingu. Jak moja babcia zobaczy³a to pierwszy raz w telewizji, to powiedzia³a, ¿e nie wiedzia³a, i¿ od 20 lat uprawia powa¿ny sport, bo od takiego czasu chodzi o lasce ;-D I nie porównuj stepu do tañca na p³askiej powierzchni, gdzie ma siê pe³n± swobodê ruchów i mniejsze ryzyko odniesienia kontuzji.

=====

## O:step czy bie¿nia?

Autor: placydia - 2010/07/19 09:58

---

No to babcia przysoli³a :D ¶wietne. Co do tego stepu - poczucie rytmu. Tego mi brak. I bardziej mnie to frustruje ni¿ odprê¿a. A æwicz±c chcê mieæ nie tylko ból, ale równie¿ przyjemno¶æ. W³a¶ciwie to g³ównie to drugie. Po co mam siê stresowaæ, ¿e grupa w jedn± stronê, a ja w drug±? Wolê znale¼æ alternatywê w postaci innego sportu.

=====

## O:step czy bie¿nia?

Autor: kato - 2010/09/15 15:41

---

jesli mogê siê w³±czyæ to zdecydowanie bieznia :)  
ja mam cos nie tak z orientacja bo nigdy nie udaje mi sie zgrac, nad±¿yæ i na¶ladowaæ instruktora... wole bieznie i jakis

---

zczas temau kupilam sobie. mam w garazu ma<sup>3±</sup> zbieralnie sprzetu i tv, biegam, ogladam. wiem, ze super bieznie kosztuja i po kilka tysiecy, aj kupilam taniej w necie sport-shop.pl i na razie nie narzekam. zobaczmy...

=====

### O:step czy bieźnia?

Autor: kato - 2010/12/20 10:59

---

ale dziewczyny, my mówimy o stepie czy stepperze?

ja uwielbiam stepper. Bieźnia jest tez na pewno skuteczna, ale na razie mnie nie staæ ężeby kupiæ j± sobie do domu a stepper kupilam <http://www.sport-shop.pl/stepper-body-sculpture-skretny-z-kolumna-bs-1650-p-3037.html> i bardzo sobie chwale, po 3 miesi±cach widze efekty æwiczeñ juź wyraźnie, akurat przed sylwestrem :)

=====

### O:step czy bieźnia?

Autor: kroko - 2011/02/08 07:26

---

Ja æwicze na stepperze skrêtnym , jest rewelacyjny .

[http://p.alejka.pl/i2/p/21/51/57c04d58667c4\\_0\\_s.jpg](http://p.alejka.pl/i2/p/21/51/57c04d58667c4_0_s.jpg)

=====

### O:step czy bieźnia?

Autor: Monikka - 2012/09/14 20:52

---

U nas na chacie jest Stepper Escalator - bardzo fajnie kształtuje pośladki (tak, chwale siê..) przy regularnych æwiczeniach.

=====

### O:step czy bieźnia?

Autor: bessk - 2013/03/22 00:40

---

Zdecydowanie bieganie na bieźni. Dużo więcej możliwości(ci): Poelcam dobr± stronkê z og³oszeniami <http://www.zybel.pl>

=====

### O:step czy bieźnia?

Autor: Spirit12 - 2013/05/26 16:00

---

klaudiagajda napisa³:

Hej, co jest dla was lepsze stepper, czy bieganie na bieźni? Ja najpier preferowa³am step, ale teraz biegam i to jest dla mnie o wiele lepsze :)

Dla mnie o wiele lepsza jest bieźnia :)

=====

### O:step czy bieźnia?

Autor: Kimmi84 - 2013/08/11 13:58

---

Oczywi¶cie bieźnia :)

=====

---

## O:step czy bieźnia?

Autor: przysiad - 2013/08/12 07:51

---

Ciêżko wybieraæ pomiêdzy tymi dwoma przyrz±dami do æwiczeñ, to zależy, które partie miêśni chcemy wyrobiæ i jaki efekt chcemy uzyskaæ :)

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: Karpaty - 2013/09/09 15:39

---

A ja od pewnego czasu uprawiam jogê i by³o to ¶wietne rozwi±zanie ;) Tak wiêc polecam kaźdemu. Warto jednak wcze¶niej zaopatrzyæ siê w takie akcesoria do jogi.

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: funkadelia - 2013/10/04 13:14

---

moim zdaniem ani step ani bieźnia, lepiej i¶æ na aerobic

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: michalina882 - 2014/02/11 15:50

---

Ja jestem za bieźni±

<http://www.auranova.pl/>

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: Asport - 2014/02/25 13:54

---

Wszystko zależy od miêśni jakie chcesz ukszta³owaæ, od Twoich preferencji czy wolisz co¶ bardziej czy mniej dynamicznego. Zarówno na to i na to s± ciekawe æwiczenia. Tañszy z pewno¶ci± bêdzie step, ale to nie powinno byæ jedyne kryterium wyboru.

Pozdrawiamy,  
Asport.pl

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: michalina - 2014/03/04 14:21

---

Jeżeli mamy zamiar kupiaæ bieźniê, to nie lepiej po prostu wyj¶æ na zewn±trz i biegaæ na ¶wieżym powietrzu? Rozumiem pory roku takie jak zima (choæ ta akurat do najsroźszych nie naleźa³a), ale wiosn±, latem czy jesieni± moźna z powodzeniem biegaæ na zewn±trz.

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: Hanka00 - 2014/06/16 09:44

---

---

Trudne pytanie: step czy bieźnia? :)

Najprzyjemniej po prostu pobiegæ na ¶wieźym powietrzu.

Ale kiedy jest zimno i deszczowo to lepiej jednak poæwiczycæ w domu.

My¶lê, że najlepszym rozwiązaniem by³oby orbitrek marki hop-sport, który spe³nia funkcje rowerka stacjonarnego, bieźni i stepera.

<http://www.hop-sport.pl/product-pol-2200-Orbitrek-elektromagnetyczny-HS-55E-Elite-i-4-gratisy.html>

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: DonKichot - 2014/07/10 09:57

---

Osobi¶cie wybra³bym bieźnie

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: Karol89 - 2015/03/04 13:45

---

Je¶li szukacie dobrego sprzêtu do æwiczeñ bo kochacie sport i chcecie dobrze wygl±daæ to polecam sklep internetowy <http://www.omega-fitness.pl/hantle-cat-174.html> W którym znajdziecie wszystko czego potrzeba do skompletowania dobrej si³owni

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: michalina - 2015/04/07 09:51

---

Ja wybra³abym stepper. Bieźnia jest jednak dosycæ g³o¶na i zajmuje duźo wiêcej miejsca. Poza tym biegæ wolê jednak na ¶wieźym powietrzu :)

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: funkadelia - 2015/06/24 10:02

---

I jedno i drugie ma swoje zalety. Ja wolê bardziej bieźniê, jednak wolê pobiegæ sobie na ¶wieźym powietrzu :-)

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: Karol89 - 2015/10/23 11:07

---

Zdecydowanie bieźnia, uwæzam ze regulacja intensywno¶ci æwiczen jest na niej o wiele ³atwiejsza i miarodajna. Mój cat: <https://www.omega-fitness.pl/bieźnie-cat-398.html> mierzy nawet têtno a w przypadku cwiczen na stepie, dodatkowe mêczenie sie z pulsometrem by³oby zwyczajnie absorbuje.

=====

## O:step czy bieźnia?

Autor: krol - 2016/12/21 11:45

---

Uwæzam, że dobrym wyj¶ciem jest równieź rowerek treningowy, na którym bardzo dobrze moźna poæwiczycæ cardio. Fajne akcesoria do æwiczeñ widzia³em ostatnio na <https://sklep.sportsst.pl/kategoria/akcesoria-treningowe> . Sprawdźcie, moźe równieź i wam siê spodobaj± takie akcesoria treningowe, moim zdaniem moźna w ten sposób zrobicæ naprawdê dobry trening.

=====

