

---

## w czym biegaa?

Autor: pepe - 2010/03/21 09:29

---

Witam

Wraz z przyjaniem ocieplenia postanowiem powróciæ do biegania w parku. Zawsze robiem to w wysokich butach, które s jednak do koszykówki i jako si nad tym nie zastanawiam, æ s u one gównie koszykarzom. Pytanie moje brzmi, czy bieganie w tego typu butach wpýwa negatywnie na moje bieganie - szybciej si mczê, szybciej bol± mnie nogi itp. Czy powinienem jak najszybciej przeskoczyæ na buty l¿ejsze?

Dziêki :)

=====

## O:w czym biegaa?

Autor: Nastia - 2010/03/21 12:38

---

Wydaje mi siê, æ bêdem jest pytaæ innych o to czy dane buty s dla ciebie dobre czy nie. Ka¿dy biega inaczej, na innym podólu, inne dystanse i robi to w najrozmaitszych butach. Osobiście nie sýszaam jeszcze, æby kto biegaa w wysokich butach. Sam musisz oceniaæ ich komfort. Ale na twoim miejscu przeszabym si choæby do decathlonu. Tam s ró¿ne rodzaje obuwia posegregowane na dziaý - squash i tenis, bieganie, pi³ka no¿na etc. Zobacz sobie jakie tam s. Mog± ci te¿ pomóc internetowe dobieracze obuwia, o których sýszaam, ale których nie miaam okazji sprawdziæ. Poza tym warto poczytaæ o doborze obuwia do biegania, na dobry poczatek polecam np.: <http://www.skarzynski.pl/obuwie.html>. Mam nadziejê, æ cokolwiek ci siê rozjañni:) A jak trafisz na jakieñ modele godne polecenia, to pisz, mo¿e inni skorzystaj± :)

=====

## O:w czym biegaa?

Autor: archi - 2010/03/23 13:07

---

Biegaaem kiedyñ te¿ w takich butach, ale kupi³em inne i jest o wiele lepiej. Nie mam jakiñ super drogich butów, ale i tak czujê ró¿nicê. Buty do kosza s du¿o ciê¿sze i na ogó³ maj± p³ask± podeszwê. Jak "wskoczy³em" w moje asics'y z gelowym systemem biegami mi siê o wiele przyjemniej. Tak¿e naprawdê warto zainwestowaæ !

=====

## O:w czym biegaa?

Autor: pepe - 2010/03/28 13:26

---

Kupi³em buty stricte do biegania i jestem zadowolony, jest o wiele lepiej. Wszystkim biegaczom polecam zmianê butów na l¿ejsze.

=====

## O:w czym biegaa?

Autor: Magdaaa - 2010/03/28 22:02

---

A jakie polecacie systemy w podeszwach? Jakie systemy polecacie w podeszwach? Co myñlicie o gel'u w Asics'ach? Bo widziaam ostatnio buciki z takim systemem i zastanawiam si nad ich kupnem.

=====

## O:w czym biegaa?

Autor: Agata - 2010/04/15 18:14

---

Na systemach w podeszwach siê nie znam, musiaabys poszperaæ co nieco w internecie albo po empiku. Ja mam bardziej ogólne pytanie - w jaki sposób Wy dobieracie obuwie? Bo zdecydowanie wolê podwórkowe i wypróbowane metody ni¿ jakieñ pseudonaukowe wynurzenia w tym temacie... Macie jakieñ ulubione firmy czy modele? Bo nie chcê strzelaæ na

---

o!lep, a mam ochotê kupiæ sobie parê dobrych butów do wiosenno-letnich joggingów. Na stronkach producentów sa co prawda informacje, ale wiadomo, że to przede wszystkim promocja i reklama. Bardzo zależy mi przede wszystkim na dobraniu odpowiedniej wk³adki, pomó¿cie! A moze to w ogole jest sciema i wszystkie buty i tak sa podobne, a róznia sie szczególami?

=====

## O:w czym biegæ?

Autor: Monika Karczewska - 2010/05/29 11:49

---

Niedawno rozmawia³am z kole¿ank± trenuj±c± lekkoatletykê. Stanowczo stwierdzi³a, że jakiegokolwiek dywagacje o tym które buty do biegania s± lepsze lub gorsze, s± z grubsza pozbawione sensu. "Gdyby która¶ marka by³a naprawdê ogólnie najlepsza, to u¿ywaliby jej wszyscy najlepsi zawodnicy bez wyj±tku" - mówi³a. U zawodowców o wszystkim decyduje kasa z reklam, bo mog± byæ pewni jako¶ci obuwia zarówno do treningów, jak i zawodów. Tak naprawdê wszystko siê sprowadza do indywidualnych preferencji. Nie ma innej metody, jak testowanie poszczególnych modeli. Oczywiście zawsze warto siê upewniæ, czy w razie czego mo¿na buty wymieniaæ na inny model ;-)

Ja u¿yвам Asicsów Patriot i jestem zadowolona, ale to nie by³ model, który od pocz±tku za³o¿y³am, że kupiê. Musia³am dobrze sprawdziaæ w czym mi siê najlepiej czuj± nogi.

=====

## O:w czym biegæ?

Autor: Kamila Tur - 2010/06/17 21:42

---

Potwierdzam to co napisa³a Monika. Nie ma sensu zachwalaæ jednej czy drugiej marki. ja bieg³am przez jaki¶ czas w Nike, w tym roku kupi³am Asicy i tez jest ok.

Ale chcia³abym dodaæ, że oprócz butów wa¿ne te¿ s± spodnie i koszulka!!! Te oddychaj±ce naprawdê s± niezle i warto w nie zainwestowaæ! no i przede wszystkim kupujac taka koszule mo¿na ja wykorzystywaæ do ró¿nych dyscyplin.

=====

## O:w czym biegæ?

Autor: Agata - 2010/07/22 23:37

---

No i pamiêtaæ, że by nie praæ w zmiêkczaczu! bo wtedy te wszystkie cud tkaniny staj± siê zwyk³ymi szmatkami i komfortu w nich nie u¶wiadczysz :/ Monika, Twoja kole¿anka ma racjê, niby to takie oczywiste, ale jako¶ ludzie z regu³y nie przyjmuj± tego do wiadomo¶ci, że wszystko jest mega podobne, tylko inna otoczká - modele samochodów, marki ciuchów, sprzêt sportowy... Wszystkie, no chyba że plajta, jako¶ schodz±, kto¶ gdzie¶ ich u¿ywa i jest zadowolony. Ja w ogóle odgrzeba³am jakie¶ stare, materia³owe nike'i sprzed chyba 6 lat na mega grubej podeszwie i o mamo - mogê bieeeeeegaæ i e hej! jogging, squash, fitness - wszystko miód :)

=====

## O:w czym biegæ?

Autor: archi - 2010/08/22 07:16

---

Hej! A czy s³ysza³ kto¶ mo¿e o takich butach do biegania, które w³¶ciwie s± nie odczuwalne dla biegacza i sprawiaj± wra¿enie jakby siê bieg³o na boso. Podobno stosuj± je zawodowi biegacze do treningów. Niestety nie moge tego nigdzie znale¼æ w necie, mo¿e wrzucicie jakie¶ informacjê na ten temat albo jakie¶ linki?

=====

## O:w czym biegæ?

Autor: Karmilion - 2010/10/20 11:58

---

hm, my¶lê że mo¿esz poszukaæ na TU - jest ogromny wybór butów, g³ównie do biegania, wiêc mo¿liwe że znajdziesz co¶ takiego... tylko w tym to raczej zimno bêdzie, i trzeba uwa¿aæ po czym siê biega...

---

## O:w czym biegaa?

Autor: Drysia - 2010/12/07 11:53

---

ja za kałdym razem kupujê inne buty i rółnicy nie widzê. Dla mnie kałda para jest wygodna bez wzglêdu na markê

---

## O:w czym biegaa?

Autor: Kuku³ka - 2011/09/07 11:26

---

mnie siê wydaje, że bieganie w profesjonalnych butach do biegania zwiêksza komfort biegu i powoduja , że bieganie staje sie przyjemne i nie potrzebujemy wk³adaæ w to tyle si³y, takie buty lepiej trzymaj± kostkê, amortyzuj± stawy i powoduj± ja bym skusi³a siê jednak na buty do biegania np new balance

---

## O:w czym biegaa?

Autor: Waleria33 - 2012/08/09 16:18

---

Buty do biegania musisz miec przede wszystkim lekkie. zeby nie ciagnely nog w dol a Ty bedziesz mogla biegac na samych palcach - nie na calej stopie. Polecam buty dobrych marek. Jest wiele miejsc w ktorych mozesz je kupic w promocyjnej cenie jak na przyklad w tym sklepie. Kupowalam tam juz kilka razy i nie zawiodlam sie.

---

## O:w czym biegaa?

Autor: Monikka - 2012/09/10 15:00

---

Na pocz±tku przygody z bieganiem wystarczy zwyk³e buty, nie ma co inwestowaæ od razu w jakie¶ cuda, ale z czasem - koniecznie.

Poprzednicy maj± racjê: w butach profesjonalnie zaprojektowanych w³a¶nie do biegania jest po prostu wygodniej, a wiele sklepów sportowych (np Sarafis),nawet tworzy ca³e dzia³y z obuwiem do biegania.

I to tam moim zdaniem najlepiej szukaæ, zw³aszczã jak sami siê nie orientujemy na pierwszy rzut oka który but jest do czego.

---

## O:w czym biegaa?

Autor: Onion - 2012/10/06 01:12

---

Dzieñ dobry,

CO my¶licie o tym uchwycie: <http://www.nokaut.pl/pokrowce-i-ochraniacze-do-odtwarzaczy/puro-opaska-na-ramie-do-iphona-oraz-ipoda-touch.html>iPhone

Chcê s³uchaæ muzyki i wkurza mnie lataj±cy w kieszeni iPhone. Mo¿e kto¶ u¿ywa³ lub u¿ywa tej opaski, jestem ciekaw jak współpraca z iNike? Jakie¶ do¶wiadczenia?

---

## O:w czym biegaa?

Autor: majkel18 - 2013/01/24 00:52

---

mi byloby troche niewygodnie, ale tylko raz probowalem z czymś takim biegac, polecam za to mp3 aple shuffle, taki mały odtwarzacz z klamra wiec mozna go przypiac i nie przeszkadza, sluzyl mi od jakis 3 lat i za nic bym go nie zmienil ;)

---

---

## O:w czym biegæ?

Autor: elisea - 2013/01/29 16:37

---

co do butów to polecam asicsy

=====

## O:w czym biegæ?

Autor: karolaa1115 - 2013/02/03 21:02

---

elisea napisa³:  
co do butów to polecam asicsy

zgadzam siê

=====

## O:w czym biegæ?

Autor: song144 - 2013/02/19 16:53

---

Ja biegam w leginsach :)

=====

## O:w czym biegæ?

Autor: Amelia85 - 2013/04/15 10:05

---

Ja kupi³am ostatnio reeboki, dziêki którym miê¶nie pracuj± jakby siê biega³o po piasku.  
Na prawdê bardzo polecam!

=====

## O:w czym biegæ?

Autor: blackjet - 2013/05/25 22:28

---

Ja polecam specjalne buty do biegania, do ka¿dej dziedziny sportu s± inne buty, te do biegania s± lekkie, ale te¿ maj±  
specjaln± podeszwê, chroni± przed urazami, wiêc warto takie zainwestowaæ.

=====

## O:w czym biegæ?

Autor: nanniii - 2013/05/30 13:02

---

Wiadomo, ze istniej± specjalne buty, ale my¶lê, ¿e je¶li kto¶ biega amatorsko, hobbystycznie, to ka¿de dopasowane i  
dobrze amortyzuj±ce siê sprawdza ;) )

=====

## O:w czym biegæ?

Autor: Katrii - 2013/06/01 20:28

---

Dok³adnie, obiema rêkami podpisujê siê pod t± wypowiedzi±! :)

=====

---

## O:w czym biegaa?

Autor: kowal - 2013/06/02 15:47

---

No nadaj± siê idealnie, nie polecam biegaa w trampkach ani tego typu podobnych butach.

=====

## O:w czym biegaa?

Autor: Globall - 2013/06/13 22:43

---

Ja biegam w adidasach i dresach, najwygodniej:)

=====

## O:w czym biegaa?

Autor: krol - 2013/07/04 21:01

---

Polecam kupiaæ dobre markowe buty. Ja takie kupi³em na <http://sportivo.com.pl/>. Bardzo wytrzyma³e i wygodne. Nie odczuwa siê wogóle nacisku na pod³o¿e.

=====

## O:w czym biegaa?

Autor: michalina - 2013/08/05 11:24

---

Ja kupi³am sobie specjalne buty do biegania firmy New Balance. Maj± amortyzuj±c±, dobrze wyprofilowan± podeszwê, s± lekkie i przewiewne i nadaj± siê na ró¿ne nawierzchnie.

=====

## O:w czym biegaa?

Autor: Rogalski - 2013/08/07 13:17

---

a ja biegam w butach nike free run <http://www.skapiec.pl/site/cat/2560/comp/4417297#gallery-image-1>  
s± ca³kiem ok  
dobrze amortyzuj± i nie wydaje mi siê, ¿eby siê szybko zu¿y³y :)

=====

## O:w czym biegaa?

Autor: Monikka - 2013/08/07 16:23

---

U nas od zawsze w rodzinie siê w adidasach ¶miga, na trampki to pozwalamy sobie co najwy¿ej na rowerku domowym (treningowo rehabilitacyjny z Actimedu), ale tak to zdecydowanie porz±dniejsze buty na wygodnej podeszwie. W koñcu inaczej siê biega wykorzystuj±c sprzêt rehabilitacyjny, a inaczej w domu na rowerki stacjonarnym.

=====

## O:w czym biegaa?

Autor: przysiad - 2013/08/12 07:32

---

Skoro istnieje co¶ takiego, jak buty do biegania, to pewnie dlatego, ¿eby to w³a¶nie w takich butach biegaa ;-) One s± odpowiednio wyprofilowane i stworzone z odpowiednich materia³ów, tak, aby zminimalizowaæ zagro¿enie, jakim dla biegaj±cych jest mo¿liwo¶æ skrêcenia kostki, czy problemy ze stawami kolanowymi.

=====

---

## O:w czym biegaa?

Autor: sitham - 2013/11/17 14:07

---

Powoli (a mo¿e ju¿ nawet nie tak powoli) zbli¿a siê zima, mo¿e warto porozmawiaæ te¿ o innych czê¶ciach odzie¿y ni¿ obuwie? :D Kupi³em sobie ostatnio bieliznê termoaktywn± (o tak± [http://www.brubeck.pl/pl/sklep?f=field\\_kolekcje%3A71](http://www.brubeck.pl/pl/sklep?f=field_kolekcje%3A71)) i czapkê (te¿ od nich) i jak jeszcze nie mrozi to naprawdê super siê spisuj±, ale no wiadomo - jak przyjd± mrozy bêdzie trzeba siê dokupiæ kolejne warstwy. Póki co mam na to zwyk³± lekk± kurtkê, ale jestem ciekaw czy to wystarczy jak temperatura zejdzie poni¿ej zera? Czy bluza te¿ bêdzie konieczna i jak gruba? Czy mo¿e da siê to 'rozgrzaæ'?

=====

## O:w czym biegaa?

Autor: vinci - 2013/11/20 09:51

---

zawsze warto te¿ zainwestowaæ w jakiego¶ sofrshella. u mnie siê sprawdza. z tak± bielizn± to udany zestaw.

=====

## O:w czym biegaa?

Autor: arkenzy - 2013/12/21 23:14

---

Ja zaczyna³em biegaa w zwyk³ych butach, w których chodzi³em na si³owniê. Masakra - wytrzyma³em 2 miesi±ce, strasznie po biegu bola³y stawy - kolana, oraz piszczele. Po tym kupi³em jedno z tañszych butów w Decathlonie i du¿o lepiej. Teraz jako, ¿e idzie zima, muszê jeszcze jaki¶ "zimowy strój" kupiæ i biegam dalej :)

=====

## O:w czym biegaa?

Autor: emgielka - 2016/03/08 10:13

---

¶wietne buty do biegana proponuje marka new balance. Producent stosuje w nich najnowocze¶niejsze technologie, które nie tylko gwarantuj± wygodê, ale te¿ skutecznie chroni± przed kontuzjami. Ja swoje kupi³am na stronie sklepu internetowego <https://www.mivo.pl/firm-pol-1361541487-NEW-BALANCE.html> maj± w swojej ofercie bardzo du¿o modeli i kolorów.

=====