Magiczny Kraków

Bieganie: sprawdź, jakie obuwie jest odpowiednie

2026-07-02

Na zewnątrz jest już ciepło wygląda na to, że coraz więcej osób wychodzi z domów, aby spacerować i biegać. Liczba biegaczy w Krakowie stale rośnie, jednak warto zadać sobie pytanie, ilu z nas ma odpowiednie obuwie? Często mamy jedne buty sportowe i używamy ich do wszystkiego: do biegania, na siłownię, na spacer… Niestety, takie podejście może być powodem kontuzji.

Zanim zainwestujemy w nowy, modny, wiosenny outfit lub wyciągniemy z szafy ten z zeszłego sezonu, warto się zatrzymać i zastanowić nad tym, czy nasze obuwie jest dla nas bezpieczne.

Przy doborze butów do biegania zwracamy uwagę na 5 aspektów:

1. Czy będziemy biegać po asfalcie czy w terenie?
2. Jaki mamy typ stopy?
3. Z jaką intensywnością będziemy trenować w tygodniu?
4. Ile ważymy i jak dużą potrzebujemy amortyzację w bucie?

1. Jeżeli chodzi o bieganie w terenie, czyli po miękkim podłożu, na pewno trzeba zwrócić uwagę na lekki bieżnik.

Wiosną i latem w lesie można biegać w butach przeznaczonych na asfalt, czyli z zupełnie płaskim bieżnikiem. Natomiast jesienią i zimą lub podczas gorszej błotnistej aury, zdecydowanie lepszym butem będzie but terenowy.

2. Typy stopy: pronacja i supinacja. Aby dowiedzieć się, jaki masz typ stopy, zobacz podeszwy swoich butów. Jeżeli szybciej ściera się wewnętrzna część podeszwy to znaczy, że mamy tendencję do pronacji. Jeżeli zaś szybciej ściera się część zewnętrzna, mamy do czynienia z supinacją. Przy stopie neutralnej żadna krawędź nie powinna być starta.

Typ stopy największe znaczenie ma dla biegania po asfalcie, bo tam ruch stopy jest taki sam – powtarzalny, po płaskim podłożu. Z kolei bieganie w terenie powoduje naturalne wykręcenia stopy przy każdym kroku i stawianiu jej pod różnym kątem.

3. Intensywność treningu to kolejny aspekt przy doborze odpowiedniego obuwia. Warto zastanowić się, jak dużo i jak często planujemy biegać.

Dla osób początkujących, które będą biegać ok. 3 razy w tygodniu po 30 min, można wybrać buty z mniejszą amortyzacją i nieco tańsze. Jeżeli jednak intensywność będzie zdecydowanie większa, warto pomyśleć o butach z większą amortyzacją i minimum ze średniej półki cenowej.

4. Waga odgrywa znaczenie przy doborze odpowiedniej amortyzacji. Należy pamiętać, że przy dużej wadze dochodzi do obciążenia kolan, stóp, ścięgien Achillesa czy stawów skokowych. Odpowiedni poziom amortyzacji może złagodzić obciążenie na nasze ciało, a im jej mniej, tym szybciej się zużyje.

Magiczny Kraków

Każdy rodzaj buta ma swoją żywotność i zalecenia producenta. Jedne mogą być przeznaczone np. na 500 km, a inne na 1000 km.

Warto notować, ile już przebiegliśmy w danym modelu butów, aby w odpowiednim momencie wymienić je na nowe.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej trenerki – **Karoliny Ciurki-Baster**.