

# Jak wybrać buty do biegania?

Data publikacji: 16.02.2021 9:00

Jak wybrać buty do biegania? Wbrew pozorom, znalezienie dobrego obuwia nie jest takie proste. W dzisiejszym artykule zebraliśmy kilka porad, które pomogą w dobraniu idealnych butów biegowych.

## Na co należy zwracać uwagę szukając obuwia do biegania?

Aktywność fizyczna to świetny sposób na rozładowanie negatywnych emocji oraz zadbanie o kondycję swojego ciała. Zawsze, gdy nastaje wiosna, Polacy sięgają po rolki oraz buty do biegania. W rolki można zaopatrzyć się na przykład tutaj: <https://allegro.pl/kategoria/skating-slackline-rolki-260629>. Wiele osób chwilę przed rozpoczęciem sezonu ma problem ze znalezieniem dobrych butów do biegania.

Gdy zależy nam na tym, by znaleźć [najlepsze buty do biegania](#), w pierwszej kolejności powinniśmy zastanowić się nad tym, jakie mamy stopy oraz gdzie i jak będziemy biegać. Wiele zależy od naszych preferencji - niektórym zależy na tym, aby buty były jak najwygodniejsze, zaś jeszcze inni preferują takie obuwie, które pozwoli im na osiąganie jak najszybszych wyników w trasie.

Dodatkowo, zupełnie inne obuwie będziemy musieli kupić, gdy będziemy biegać głównie po asfalcie, a inne przy biegach w lesie. Warto zatem pamiętać o tym, że nie ma takich butów biegowych, które będą w 100% dopasowane do każdego użytkownika oraz każdego terenu.

## Test wodny, czyli sprawdź swoją stopę

Bez względu na to, czy kupujemy rolki, czy buty do biegania, należy zrobić test wodny. Dzięki niemu w stosunkowo łatwy sposób można określić swoją stopę. Jak zrobić ten test? Zanurzamy stopę w wodzie, robimy mokry pocisk na podłożu (najlepiej na brązowym papierze) i sprawdzamy, jak się on prezentuje.

Jeżeli ślad stopy jest na środku, to oznacza to, że mamy normalne podbicie. Osoby z normalnym podbiciem mogą nosić dowolnie wybrany rodzaj obuwia dopasowany do nawierzchni, na której będą biegały. Z kolei, gdy ślad stopy jest z prawej strony, to jest to wówczas wysokie podbicie. Osoby z taką przypadłością powinny sięgać po buty do biegania z amortyzacją. Jeśli ślad stopy jest z lewej strony, wtedy trzeba zainwestować w buty do biegania stabilizujące lub kontrolujące ruch stopy.

## O czym pamiętać przymierzając obuwie do biegania w sklepie?

Gdy wybierzemy się do sklepu i będziemy przymierzać buty do biegania, musimy pamiętać o kilku bardzo ważnych sprawach. Najlepszą porą na przymierzanie obuwia są godziny popołudniowe - wtedy stopa jest już nieco opuchnięta. Jeżeli będziemy robili to w innej porze dnia, wtedy należy przyjąć, że but powinien być o około pół centymetra dłuższy.

Buty trzeba przymierzać w skarpetkach, w których planujemy biegać. Duży palec powinien mieć swobodę ruchu, zaś przestrzeń między końcówką buta a dużym palcem powinna mieć szerokość kciuka. Czasami może okazać się, że najlepsze buty do biegania, w pełni dopasowane, będą nawet o jeden rozmiar dłuższe od zwyczajnych butów "codziennych". Nie jest to nic nadzwyczajnego. Dodatkowo, trzeba mieć na uwadze fakt, iż rozmiary butów mogą się dość istotnie różnić w zależności od producenta. Co do zasady, but nie może być ani zbyt luźny, ani zbyt ciasny. Stopa nie może się ślizgać. Podczas przymierzania buty trzeba także dokładnie sznurować, jednak tak, aby nie odczuwać dyskomfortu.

