**Najlepsze bieżnie**

**Bieżnia to sprzęt, który znajdziesz chyba na każdej siłowni. Często jest także spotykana w domach. Wiele osób traktuje ją jako alternatywę do biegania na zewnątrz. Korzystanie z bieżni jest bardzo wygodne, ponieważ nie musisz rezygnować z planów biegania ze względu na pogodę. Sprawdź koniecznie, jakie najlepsze bieżnie są obecnie dostępne na rynku.**

**Bieżnia elektryczna czy magnetyczna?**

Do wyboru są dwa podstawowe rodzaje bieżni treningowych. Są to *bieżnie elektryczne* oraz *bieżnie magnetyczne*. Różnią się one sposobem napędu. Bieżnia elektryczna posiada zasilanie silnikiem elektrycznym. To on wprawia ją w ruch i utrzymuje odpowiednie tempo biegu. Samą prędkość ustawić możesz za pomocą przycisków. Bieżnia magnetyczna z kolei jest napędzana siłą mięśni biegacza. To on ją rozpędza i od niego zależy tempo.



**Jakie są zalety biegania na bieżni?**

Przede wszystkim zapomnij o dziurach i nierównościach w nawierzchni, które są często przyczyną kontuzji. Mało tego - [najlepsze bieżnie](https://www.ceneo.pl/Bieznie_treningowe) mają mechanizm amortyzacji, który jest szczególnie ważny w przypadku osób o większej wadze. Dzięki niemu mniej obciążone są stawy biegnącego.

