

ГИД ПО СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Добрый день!

Многие любят ходить в одной футболке и в зал, и на прогулку, и дома... Но это не верно! Каждая одежда создана для своего случая и имеет свое назначение. В связи с этим назначением выработана технология ее производства. Поэтому спортивную одежду носим для спорта, повседневную – для прогулок, домашнюю – дома.

И, запомните: лосины – это не спортивная одежда! Спортивная одежда – это, например, леггинсы или тайтсы. Теперь, выбирая в магазине спортивную форму, мимо лосин точно проходим ;)

Давайте посмотрим, КАКАЯ ОДЕЖДА нужна для тренировок:

- должна помогать и не стеснять движение, не сокращать амплитуду движений
- подобрана по размеру и форме (не «на вырост» и не «растянется»)
- подобрана в соответствии с условиями (не жарко и не холодно. КОМФОРТНО)
- качественный материал
- хорошая вентиляция
- отвод влаги/тепла

При выборе и покупке **обязательно** примерять и двигаться в одежде, чтобы убедиться – заниматься в ней будет максимально комфортно. Швы не должны мешать и натирать, резинка спадывать или передавливать при наклоне, прыжке и приседании.

Нижнее белье:

И снова отдаем предпочтение комфорту! Так на занятии получится не отвлекаться, и направлять мысли в работающие мышцы. Надевайте подходящий топ или, для большего комфорта, спортивный бюстгалтер, поддерживающий грудь, чтобы ее мышцы не растягивались. Нижнее белье спортивного типа уменьшает вертикальное движение груди во время выполнения упражнений на 70%, тем самым предотвращая растяжение связок. Для большего комфорта выбирайте эластан и материалы, выводящие пот.

Применяйте подходящую одежду для выбранной активности:

ОДЕЖДА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ (АЭРОДЕНС, СТЕП, ЗУМБА, ДРУГОЕ)

- трикотажная майка: удобная и легкая
- леггинсы: не слишком облегающие и узкие в нижней части для лучшей поддержки
- кроссовки, высокие джазовки: приподнятый верх для хорошей фиксации лодыжки

ОДЕЖДА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ЙОГА, ПИЛАТЕС, РАСТЯЖКА

- майка из био-хлопка: практичная и экологичная
- узкие бриджи: с отворачивающимся поясом для максимального удобства
- плед, накидка для йоги: мягкая и обволакивающая теплом во время релаксации
- без обуви: босиком или в носках

ОДЕЖДА ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВОК

- майка, футболка: легкая и отводящая пот
- шорты: практичные и удобные
- спортивный топ: для хорошей поддержки груди
- кроссовки амортизирующие и дышащие



Кроссовки:

должны закрывать голеностопный сустав и обеспечивать его фиксацию, чтоб исключить риск заработать растяжение или вывих сустава. Подошва обуви должна быть воздушной, либо дополняться пружинками. Газовые подушки в подошве значительно повышают амортизацию.

Еще одной отличительной чертой обуви является широкая носовая часть (относительно пятки). Благодаря такой разработке кроссовки обеспечивают полный контакт с полом и максимально возможную устойчивость, а значит, и безопасность в процессе занятий. Застежка – желательно шнуровка, для лучшей фиксации лодыжки.

Кроссовки для фитнес-занятий желательно выбирать из синтетической сетки, тогда стопа будет дышать и вентилироваться. Важно, чтобы стельки снимались, тогда их можно будет заменить или постирать.

Приобретать кроссовки любого бренда желательно в вечернее время, когда ноги устали и отекают. Тогда риск приобрести неудобную и тесную обувь будет минимален.

Одежда для тренировок в домашних условиях мало отличается по критериям выбора от одежды для зала:

- прикрывайте плечевой сустав, чтобы он не переохлаждался.
- из гигиенических соображений выбирайте спортивные штаны не короче ягодичных складок.
- можно не использовать кроссовки, если тренировка не включает в себя прыжки. За этот пункт я особенно люблю домашний тренинг ;)

Компрессия используется для специфических видов спорта (например, при велоезде) или по медицинским показаниям. Класс компрессии написан на этикетке. Обычно на такой одежде есть вставки - линии компрессии, которые выделены другим цветом.

Отдельно обсудим форму для тренировок на улице.

При тренировках на улице обязательно нужно иметь с собой:

- коврик/каримат
- влажные и антибактериальные салфетки
- средство от насекомых
- мини аптечку (йод, бинт, эластичный бинт, нашатырный спирт, глюкоза)
- головной убор
- шейкер или бутылочку для воды/минеральных солей
- поясную сумку
- полотенце
- сменную одежду

По желанию:

- беспроводные наушники
- пульсометр
- датчики измерения скорости (для бега, велотренировки)



И еще один секрет: летом не рекомендуется заниматься спортом на пике солнечной активности — с 11.30 до 16.00, иначе можно получить тепловой удар.

Температура +20 – +25°C	Температура +10 – +20 °C	Температура +10 – 0°C	Температура 0 – -5°C	Температура -5 – -10°C	Температура -10 – -15°C
Головной убор Солнечные очки Крем от загара Перчатки без пальцев Поясная сумка Летние кроссовки Носки средней длины Топ Майка Велосипедки Шорты Футболка	Головной убор Солнечные очки Поясная сумка Перчатки без пальцев Ветровка с ветрозащитой Леггинсы Футболка Летние кроссовки Носки средней длины	Поясная сумка Термоперчатки Поясная сумка Повязка на голову Баф Лажная куртка Шорты с ветрозащитой Лосины Футболка с длинным рукавом Кроссовки с водоотталкива ющим покрытием Удлиненные носки	Термофляга Зимние перчатки Шапка Баф Лажная куртка Термобелье Непромокаем ые кроссовки Удлиненные носки	Термофляга Зимние перчатки Шапка Баф Лыжная куртка Термобелье Жилетка Зимние кроссовки с протектором Удлиненные носки	Термофляга Лобстеры Шапка Баф Лыжная куртка Лыжные штаны Термобелье Жилетка Джемпер Зимние кроссовки с протектором Удлиненные носки

Надеюсь, информация оказалась полезной.

Еще больше инсайтов в моём инстаграм: @nabeeva.online