**Как выбрать одежду для занятий в фитнес клубе**

Правильное выполнение упражнений, хороший фитнес центр и профессиональный тренер – все это, а также соблюдение правил здорового питания быстро подарит стройность и привлекательность Вашей фигуре. А **персональные тренировки** сделают занятия еще более эффективными. Но для того, чтобы они проходили комфортно, нужно подобрать подходящую спортивную форму.

**Одежда для занятий в фитнес клубе должна быть удобной. Основные правила при ее выборе:**

* Ткань должна «дышать» – эффективно впитывать и выводить влагу. Подойдет хлопок, но у него есть недостаток – ткань быстро намокает от пота, поэтому для интенсивных тренировок не подойдет. Можно купить одежду из специальной спортивной синтетики. Она эластична, хорошо держит форму.
* Выбирайте одежду по фигуре, удобную, не стесняющую движений и позволяющую двигаться без ограничений, с мягкими бретельками и швами, чтобы они не врезались в кожу и не натирали ее.
* Строгое соответствие размерам. Слишком тесная форма будет мешать выполнять упражнения, слишком просторная тоже нарушит координацию движений.
* При выборе одежды для **фитнеса, цены** на нее также играют немаловажную роль. Но не гонитесь за дешевыми вещами. Форма для спортзала должна быть только из высококачественных материалов.

**Что надеть в фитнес клуб**

Модели спортивной одежды очень разнообразны. Верх – майки, футболки, боди. Они должны хорошо подтягивать и держать грудь. Низ – шорты, лосины, капри или брюки. Выбирайте то, в чем Вам удобнее всего.

Если в программу Ваших тренировок включен **степ-тренажер**, то оденьте шорты или легинсы.  Свободные длинные штаны не подойдут, Вы можете запутаться в них и упасть.

Для того, чтобы посещать **фитнес центры**, нужна специальная спортивная обувь с амортизационной прослойкой и недлинными шнурками. На ее подошве должны быть мелкие шипы для устойчивого сцепления с полом во избежание падений. И, конечно же, спортивная форма и обувь должны нравиться Вам, быть яркими и красивыми.