В последнее время спорт становится все популярнее и популярнее, именно поэтому вопрос «в чем пойти на тренировку?» становится все более актуальным. Поскольку в фитнес клубах обязательно много зеркал, то, понятное дело, хочется привлекать внимание других занимающихся и безоговорочно нравиться себе.

Важное напоминание: не следует отвлекаться на свое отражение во время упражнений, ведь это чревато ушибами, травмами и многими другими крайне неприятными последствиями!

Возвращаясь к теме спортивной моды, хотим напомнить, что спортивная одежда не должна сковывать движения, то есть обязана позволять двигаться комфортно. Именно из этих соображений девушки и женщины так часто выбирают леггинсы: они, словно вторая кожа, повторяют все твои движения, поэтому (безусловно, только при правильном выборе этой вещи) занятия в них окажутся сплошным удовольствием!

Каждый, кто хоть раз был на тренировке в зале, видел, что совершенно не многие надевают спортивные футболки или майки. По заверениям производителей, специальный материал, который используется для изготовления специализированной одежды, не позволяет застаиваться влаге, непременно появляющейся при продуктивных занятиях.

Однако, в отличие от верха, произведенное для тренировок нижнее белье абсолютно необходимо для физических нагрузок. Дело в том, что обычный лиф не справляется с задачей фиксировать грудь, тогда как лифы для занятий спортом нацелены как раз на выполнение этой функции.

К сожалению, даже в клубах высшего класса бывают проблемы с отоплением. Особенно неприятен этот факт, если на улице погода не лучше. Тогда приходится обращаться к теплой одежде. Например, отличным «утеплителем» станет свитшот или олимпийка. Их отличие проявляется в следующем: олимпийка – это кофта на замке, тогда как свитшот – изделие, по фасону напоминающее лонгслив (футболка с длинным рукавом), но сделанное из ткани значительно толще, что и позволяет назвать его спасением от холода.

Студия KOKOS позаботилась о читательницах-спортсменках. В каталоге ты найдешь много стильных, привлекающих внимание костюмов, которые помогут сделать твои тренировки наиболее комфортными, а следовательно, добиться бОльших результатов.

Не забывай о необходимости пить воду и травматичности некоторых упражнений. Желаем удачи в достижении своей физической цели!