Спортивный костюм незаменим, если ты физически упражняешься. На каком уровне – значения не имеет, важно только то, что форма обязательно должна быть удобной и не сковывающей движения.

Правда, приходя на занятия в тренажерный зал, можно заметить, что каждый понимает это словосочетание по-разному: например, кто-то надевает облегающую одежду, чтобы ничто не мешало техничному выполнению подходов, тогда как иной человек приходит в мешковатой одежде, потому что лично ему удобно так.

Честно говоря, фасон одежды для тренировок должен подходить самому человеку, ведь разные люди ощущают себя по-разному, и особенно ярко это выражается во время тренировки, поэтому тебе незачем штурмовать множество сайтов с точными советами, какую одежду надо выбрать. Прими факт, что достойные вещи выбираются только методом проб и ошибок. Однако, есть некоторые советы, как не ошибиться в выборе «экипировки».

Начнем с того, что и летом, и зимой лучше всего иметь теплую кофту в сумке: во время тренировки к мышцам приливает кровь, вследствие чего застудить их по окончании занятия и выходе на улицу становится проще простого. Поэтому выбирай вещь из дышащего, но нетонкого материала, чтобы не мучиться от болей, вызванных далеко не молочной кислотой. Кстати, хотим подсказать, что лучшим таким материалом станет хлопок с добавлением эластана или полиэстера.

Такими же качествами должна «славиться» твоя футболка: во время упорных тренировок потоотделение значительно выше, чем в остальное время, поэтому впитывать и пропускать влагу она должна очень хорошо.

Было бы превосходно, если бы спортивные штаны не обладали больший числом украшений (замки, веревки, и так далее), ведь чем фасон минималистичнее, тем легче не задумываться о том, как бы ни за что не зацепиться. Однако, желаем добавить, поясная резинка все же должна быть, ведь так ты сможешь контролировать, насколько туго или слабо держится низ.

Цвет спортивной формы, безусловно, является делом вкуса, только не забывай, что уход за светлой одеждой осуществляется сложнее, чем за темной. В любом случае ты можешь найти костюм по душе в студии KOKOS, где представлено множество моделей, хотя бы одна из которых однозначно придется тебе по душе.

Надеемся, наши советы были полезны. Желаем успехов в спорте!