**Как выбрать кроссовки для тренажерного зала?**

Девушки, для которых важно находиться в отличной физической форме, прекрасно знают, как важно выбрать для занятий спортом хорошую экипировку. И речь идет не только о спортивной одежде, но и обуви. **Как выбрать кроссовки для тренажерного зала**, чтобы заниматься в них было удобно и эффективно? Перед **тем**, как с головой окунуться в шоппинг, стоит определить для себя, каким упражнениям в **тренажерном зале** вы отдаете предпочтение. Ведь в зависимости от той или иной нагрузки на различные группы мышц, а так же типа тренировок, различают модели **кроссовок**, имеющих свою специфику.

* **Кроссовки** для бега. Не имеет значения, где вы бегаете, в парке или на беговой дорожке в **зале**. Людям, совершающим пробежки, а так же занимающимся **треккингом**, специалисты рекомендуют обращать внимание на кроссовки, подошва которых изготовлена из микропора. Этот суперсовременный материал обеспечивает максимальный комфорт и позволяет ноге удобно расположиться внутри обуви. **Как** **треккинг**, так и беговая дорожка, могут спровоцировать вывихи, растяжения и другие травмы. Поэтому важно, чтобы под пяткой внутри **кроссовок** находилась гелевая вставка или супинатор. Это касается, как **женских**, так и мужских моделей. Амортизация должна присутствовать обязательно.
* Чтобы избежать парникового эффекта при активных занятиях в **тренажерном зале**, следует **выбрать** сникерсы, верхняя часть которых выполнена их легких «дышащих» материалов. Это может быть, как натуральная ткань или кожа, так и синтетическая сеточка.
* Швов на кроссовках, предназначенных для тренировок в **зале** должно быть минимум, а в идеале они могут отсутствовать вовсе. Так вы избегаете появления мозолей и не натрете ноги.
* Вес имеет значение. Лучше **выбрать** легкие **кроссовки,** облекающие ногу. Во время тренировок вы вообще должны о них не думать и забыть об их существовании.
* Если в **тренажерном зале** вы делаете упор на силовые упражнения, вам нужны особенные сникерсы. Подошва таких **кроссовок** должна быть плоской и обеспечивать устойчивость. Ни в коем случае не **выбирайте** подошву, которая скользит. Что касается формы, в зоне пятки она должна быть достаточно широкой. Именно это и нужно тем, кто любит «тягать железо». Каркас кроссовок обязан быть жестким, как и область пятки. Это особенно актуально при подъеме штанги. А здесь малейшая ошибка может дорого вам обойтись. Компрессная нагрузка на опорно-двигательный аппарат распределится равномерно, если подошва **кроссовок**  будет плотной. Хорошую амортизацию вам обеспечит не слишком высокий подъем задней части.
* Если вы увлекаетесь **лазанием**, то в вашем тренажерном зале наверняка есть **стена** для этого занятия. Какие кроссовки подойдут для вас? Модель обуви должна максимально облегать стопу, иметь плоскую подошву. Как правило, кроссовки для **лазания** по **стене** изготавливают из эластичных материалов, которые имеют свойство «дышать», исключая парниковый эффект. Кроме того, подошва обуви, предназначенной для **лазания** по **стене**, ни в коем случае не должна скользить. Иначе вы просто сорветесь, а **стена** останется для вас непокоренной.
* Кроссовки для аэробики и шейпинга в первую очередь ассоциируется с практичностью и комфортом. Подошва таких кроссовок изготовлена из микропоры, а в качестве амортизации обувь снабжена гелевыми вставками. Это позволяет без труда выполнять прыжки, танцевальные движения, бегать и ходить. Если говорить об эстетической составляющей, то для **женской** половины посетителей **тренажерного зала** этот аспект играет важную роль. Однако, в стремлении выглядеть модно не следует перегибать палку. Вы ведь пришли в **зал** заниматься, а не хвастать последними модными новинками. Поэтому, лучше, чтобы на ваших кроссовках было минимум украшений, а так же фурнитуры, которая может в самый неподходящий момент за что-нибудь зацепиться. Сделайте выбор в пользу лаконичных моделей без особенных элементов декора.
* Если вы всерьез занимаетесь фитнесом или другими видами спорта, не экономьте на обуви. Ваша задача – обеспечить себе максимальный комфорт и минимизировать вероятность получения травмы. А это могут гарантировать только производители с хорошей репутацией, которые давно успешно зарекомендовали себя на рынке спортивного обмундирования.

Будьте здоровы и красивы!



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |