



Давайте, поговорим об экипировке, которая должна быть у вас в тренажерном зале. Спортивная форма должна быть удобной, впитывающей влагу, гигроскопичной, воздухопроницаемой. В идеале выбирать следует вещи из шерсти или хлопка. Также допустима синтетика, но пропускающая воздух. Эта эластичная спортивная форма не должна сковывать ваши движения. Если одежда стягивающая, то это будет затруднять нормальное кровообращение. Это приводит к тому, что под кожей накапливается клетчатка.

А вот нижнее белье обязательно должно быть поддерживающее. Когда будете заниматься спортом, мышцы груди растягиваются. Например, при пробежке в 1 километр, женская грудь испытывает амплитудные колебания, превышающие сто метров. Подобные колебания являются серьезной нагрузкой для груди, которая имеет нежные ткани. Это приводит к обвисанию, и поэтому при занятиях спортом женская грудь нуждается в поддержке обтягивающим нижним бельем.

Спортивная обувь также должна быть удобной, чтобы не было никаких растяжений и т.п. Оптимальный вариант обуви будет с фиксацией голеностопа. Тогда вы будете избавлены от микротравм, которые преследуют человека при начале занятий. Не нужно работать на тренажерах в обуви для бега. Ведь в такой обуви с пятки на носок наблюдается пережатие. В этом случае при упражнениях со штангой вы можете «свалиться» назад или вперед. Не следует использовать сланцы, поскольку это может привести к травме, да и в целом не эстетично. Для занятий фитнесом вам понадобятся перчатки и пояс на талию. Последний нужен в тех случаях, когда вы выполняете некоторые упражнения для мышц позвоночника. Перчатки, в свою очередь, снижают уровень травматизма при занятиях в зале и делают их более удобными.

Возьмите с собой на тренировку пару полотенец. Первое понадобится в душе, вторым будете протирать скамейку для отдыха. Ведь мало приятно другим садиться после

вас на потную скамейку. Советуем быть вежливыми в спортивном зале. Стоит также сказать, что в спортивном зале будут мешать очки. Если вы без них не можете, то нужно продумать использование одноразовых контактных линз. Берите такие, чтобы обеспечивали хороший периферический обзор.

Поскольку во время занятий спортом организм активно «съедает» жидкость, нужно взять с собой бутылку с водой и пополнять запас жидкости. Делайте маленький глоток один раз в четверть часа. Так тренировка пройдет эффективнее. И не забудьте об уверенности в результате и хорошем настроении.

Помимо себя не забывайте заботиться о своем доге. По следующей ссылке вы найдете все про [уход и питание Немецкого дога](#). Это полезная информация о собаках немецкий дог, которая поможет будущим и нынешним владельцам такой породы.