

Title: Одежда в зал для мужчин: компрессионная, штаны и шорты, майки и футболки – что выбрать

Keywords: блог одежда спортивный мужчина парень фитнес форма костюм футболка шорты комбинезон компрессионный тренировка зал размер материал фасон шов дизайн выбор покупка штаны мастерки майки заказать интернет магазин бонафайд

Description: Особенности мужской спортивной одежды. Как правильно выбрать компрессионный костюм, майку, шорты, футболку и штаны. Большой выбор спортоваров в интернет-магазине «Бонафайд»

Что надеть в тренажерный зал мужчине

Если вы, как и многие другие мужчины, стремитесь к идеальной форме своего тела, то должны знать, как правильно подобрать одежду для тренажерного зала. Парням, которые решили заняться спортом, не стоит пренебрегать вопросом качественной экипировки: она влияет на эффективность тренировок не меньше, чем, к примеру, правильность выполнения упражнений. Если подобрать майку, футболку или шорты неправильно, из-за дискомфорта движения будут скованы. Тогда спортсмен не чувствует удовольствия от занятий, и желаемых результатов просто не будет.

Чтобы спортивная одежда была помощником в спортивном зале, а не источником дискомфорта, прочтите текущий блог. Здесь вы узнаете, что надеть в тренажерку мужчине, а именно: какую футболку, штаны, майку или шорты купить. В тренде сейчас и компрессионные костюмы – что это такое и каковы их преимущества, узнаете ниже.

Компрессионная одежда

Костюмы, штаны, футболки и майки компрессионного типа очень удобны в носке, ведь ощущаются, словно «вторая кожа». Но только если модель одежды выбрана правильно, иначе могут возникнуть проблемы со здоровьем. В частности, с сосудами. Компрессионная спортивная одежда производится из эластичного полиэстера, который как бы подтягивает мышцы тела, стимулируя кровоток в поверхностных и глубоких венах. Так вот, если вещь будет слишком тесной, работа кровеносных сосудов нарушится, что чревато не лучшими

последствиями. При покупке компрессионной одежды для тренажерного зала обязательно посоветуйтесь со специалистом: личным тренером или даже врачом.

При соблюдении требований к размерам вещь из полиэстера корректирует мужской силуэт, формирует современный спортивный образ. Для мужчин это дополнительный стимул к построению идеального тела. А еще компрессионные штаны или шорты могут выступать в роли термобелья в зимнее время года: материал хорошо сохраняет тепло. Летом играет роль другое преимущество: полиэстер эффективно впитывает влагу. Кроме того, производители выпускают такую одежду в большом ассортименте расцветок, с самыми невообразимыми рисунками, принтами. Словом, заниматься в компрессионном спортивном костюме для мужчины – сплошное удовольствие.

Нельзя не заметить, что компрессионная одежда различается и по назначению. Модели бывают:

- Для интенсивных силовых тренировок (в основном такие используются в бодибилдинге).
- Для занятий бегом, спортивной ходьбой и другими аэробными видами спорта.
- С восстанавливающим эффектом – помогают мышцам быстрее расслабиться.
- Для спортсменов, которые восстанавливаются после травм.

Выбирайте то, что вам подходит по назначению, чтобы сделать тренировки еще более приятными и продуктивными. Нельзя не отметить, что для большинства спортсменов актуальны компрессионные вещи 1 класса, то есть профилактического. Остальные 3 выпускаются с лечебными целями и рекомендуются врачами в случаях конкретных заболеваний.

Штаны

Прежде, чем купить спортивные мужские штаны, надо определиться, на что ориентироваться. Если на стоимость – выбирайте классические прямые модели из трикотажа. Они не только недорогие, но и универсальные: подходят для разных видов спорта. В таких и на прогулку можно выйти, и носить дома. Но для тех мужчин, которые хотят добиться максимума от тренировок в зале, мы предлагаем спортивные штаны других фасонов.

Помимо обтягивающих компрессионных, на рынке встречаются штаны с манжетами. Это эластичные вставки внизу, которые фиксируют изделие на голени, тем самым защищая ноги от холода и ветра. Отличный вариант для тренировок на улице или в зале (в холодное время года). Выполняются такие модели обычно из трикотажа или хлопка на флисе.

Майки и футболки

С майками и футболками дело обстоит еще проще: тут надо просто не ошибиться с размером. А все остальное – больше дело вкуса. Например, при выборе майки для бодибилдинга мужчины чаще отдают предпочтение свободным «рваным» моделям. Они смотрятся стильно и брутально, не мешают эффективно тренироваться. В такой одежде силовые упражнения даются легче. А вот для занятий легкой атлетикой или фитнесом, например, будут кстати облегающие майки и футболки. Здесь отдавайте предпочтение одежде из хлопка или полиэстера, чтобы пот во время активных тренировок быстро впитывался.

Футболка или майка – важная часть спортивного образа не только с практической, но и с эстетической точки зрения. Если не хотите тратить много времени на выбор одежды, рекомендуем нейтральные оттенки: синий, черный, серый и так далее. Придают дополнительной мотивации модели с яркими принтами и надписями. Тогда штаны или шорты из этого комплекта должны быть однотонными, чтобы не было лишних акцентов.

Шорты

Для мужчин в теле, которые только решили заняться спортом, подойдут шорты свободного покроя. Они визуально корректируют «проблемные» места мужской фигуры: живот, зону бедер. К тому же, дают полную свободу движений. Свободные спортивные шорты помогают скрыть и худобу – актуально для начинающих бодибилдеров.

В нашем интернет-магазине представлен широкий выбор спортивной одежды – здесь вы можете купить футболку или майку, шорты или штаны, компрессионный костюм по лучшим ценам. Обращайтесь!