Горловский Медиа Портал
23.02.18 13:47



Все больше людей в современном мире отдают предпочтение здоровому образу жизни, который предполагает правильное питание, положительный настрой, активный образ жизни с регулярными физическими нагрузками. Огромной популярностью пользуется фитнес – комплексный подход к красоте тела и души. Фитнес позволяет иметь хорошую физическую форму, здоровье и восхитительный внешний вид, а также приводит в норму психологическое состояние человека.

Исследуя проявление и влияние механизмов двигательной активности человека, фитнес дает возможность быть здоровым и красивым долгие годы, избавиться от лишнего веса, избежать различных недугов сердца, сосудов, суставов. Фитнес очень полезен, впрочем, как любые регулярные физические нагрузки. Тренируя мышцы, он развивает силу воли, гибкость, выносливость, повышает в крови количество кислорода, способствует ускорению обменных процессов и выведению из организма «отработанных» продуктов.

Для эффективности тренировок лучше подбирать индивидуальную программу, а также необходимо иметь подходящую экипировку. Удобная одежда для фитнеса TotalFit позволит выглядеть привлекательно и заниматься с комфортом. Специальный итальянский трикотаж создает эффект «второй кожи», прекрасно повторяя формы тела. Современные технологии, благодаря которым производится материал для спортивной одежды, позволяют эксплуатировать одежду длительное время. При этом она не теряет своих качеств: имеет первоначальный восхитительный вид, не выгорает, не меняет цвет.

Популярная спортивная одежда

Большой популярностью среди различных видов одежды для спорта пользуются спортивные женские лосины. Этот элемент одежды очень удобен для занятий различными видами спорта. Лосины не имеют застежек, пуговиц, завязок и значительно выигрывают относительно того же спортивного костюма. По желанию к лосинам можно одеть как длинную футболку, так и короткий топ либо спортивный купальник (каждый сам выбирает подходящую одежду для занятий фитнесом).

Для видов фитнеса, предполагающих интенсивные нагрузки, лучше приобрести компрессионные спортивные женские лосины . Такой тип спортивной экипировки обеспечивает комфорт в каждом движении. Кроме того, лосины с компрессией позволяют снизить риски для здоровья, уменьшить неприятные ощущения и снять нагрузку. Не секрет, что при интенсивных физических тренировках, наибольшим нагрузкам подвергаются сосуды.

Использование компрессионных лосин создает давление на определенных участках бедер, ягодиц, ног, что в свою очередь стабилизирует деятельность кровеносной системы, уменьшает болевые ощущения после тренировок, снижает нагрузку на сосуды и суставы, ускоряет восстановительный процесс после занятий, а также предупреждает травмы. Модели из качественного трикотажа плотно облегают тело, не меняют со временем внешний вид (даже после многократных стирок), наряду с превосходной

функциональностью имеют эстетичный вид.