



Спортивная обувь, также как и спортивная одежда, давно уже вышла из фитнес – залов и любых других спортивных залов. Она стала неотделимой частью жизни каждого современного человека. За исключением, может быть, особой спортивной обуви, такой, например, как [штангетки](#). Такую обувь предлагает тяжёлая атлетика и пауэрлифтинг. Я уверена, что Ваши ноги Вам очень дороги, а поэтому Ваши штангетки должны быть тоже дорогими и из материалов высокого качества. Неправильно подобранные штангетки, могут доставить Вам очень много неприятностей: натёртые пальцы, мозоли. Они Вам, абсолютно точно, не нужны. Ведь Ваши занятия пауэрлифтингом должны доставлять Вам только радость, удовольствие и удовлетворение от достигнутых Вами результатов. Любую спортивную обувь необходимо надевать на ноги, одетые в носки. Носки должны быть только из натуральных тканей. Натуральные волокна будут хорошо впитывать пот, никогда не создадут ощущение «парника» и Ваша стопа никогда не будет «плавать» в штангетке. После каждого занятия спортивную обувь необходимо обязательно полностью расшнуровать и тщательно высушить. А чтобы Ваша спортивная обувь не потеряла спортивные качества и потому, что она имеет обычное свойство изнашиваться, запомните для себя, что спортивную обувь нужно менять через каждые сто тренировок.

При выборе Вами спортивной обуви, Вы не должны отступать от двух основных и главных факторов. Ваша спортивная обувь должна быть красивой и удобной. И она, как и всякая другая Ваша обувь, а может быть даже как никакая другая, должна соответствовать строго Вашему размеру Ваших ног. Я уверена, что Вы занимаетесь не только пауэрлифтингом и тяжёлой атлетикой. Вы обязательно бываете в круизах, а иногда, даже проводите свободное время со своими близкими и друзьями на свежем воздухе. Поэтому, если Вы собираетесь на очередной пикник, вспомните о том, что для этого вида отдыха, в равной степени, как и для подвижных игр, наиболее подойдёт джинсовый спортивный стиль. Он может быть спортивно классическим, спортивно клубным или спортивно гламурным. Удобные брюки, элегантные куртки, красивые рубашки, открытые топы и комбинезоны, бриджи, открывающие часть стройных ног или «дышащие» шорты. А если Вы собираетесь в очередной круиз, то Вам, безусловно, подойдёт морской спортивный стиль. Сочетание белого с синим, юбочка в складку, воротник типа «матросский» - это классика круизного и летнего спортивного гардероба. И это не только бесспорно удобно, но и безумно красиво.