

L'abbigliamento durante l'attività fisica

La tuta	<ul style="list-style-type: none">● Non è necessaria ma è molto utile soprattutto per la fase di riscaldamento e di raffreddamento soprattutto se ci si allena in un luogo o in un'ora fresca.● Deve essere della misura giusta, non troppo larga o lunga per non farvi inciampare o impedirvi i movimenti e neppure troppo stretta per impedirvi i movimenti
I pantaloncini	<ul style="list-style-type: none">● Danno più libertà di movimento rispetto ai pantaloni lunghi● Vanno bene di qualsiasi lunghezza e stile, sia quelli in lycra da ciclismo sia il modello Capri a tre quarti. Scegliete il modello che vi fa stare meglio (leggasi più comodi nei movimenti), di materiale resistente e facili da lavare. Capi pratici● Evitate quelli con molte tasche
La canottiera o la t-shirt	<ul style="list-style-type: none">● Sono da preferire le magliette leggere, di tessuto tecnico che lasciano traspirare di più● Le canotte garantiscono maggiore libertà di movimento rispetto alle magliette a maniche corte
Maglie a maniche lunghe, cappellini e cuffie	<ul style="list-style-type: none">● Sono utili soprattutto nella fase di riscaldamento. Vanno tolti una volta riscaldati i muscoli● Meglio vestirsi a strati con maglie leggere (a contatto con la pelle meglio una canotta o una maglietta a maniche corte) che non con una sola maglia pesante e a maniche lunghe
Le calze	<ul style="list-style-type: none">● Scegliete sempre modelli di tessuto traspirante e senza elastici troppo stretti● Per il massimo comfort provate i calzini imbottiti studiati per i maratoneti anche se non vi cimenterete mai
Il reggiseno sportivo	<ul style="list-style-type: none">● Anche se portate la 1ª misura è bene averlo ed indossarlo. Limita il movimento del seno del 25% in più rispetto al reggiseno tradizionale
Le scarpe	<ul style="list-style-type: none">● Scegliete scarpe per l'allenamento incrociato di varie attività● Le scarpe devono essere: stabili, solide, semplici e preferibilmente stringate● Se la suola è troppo bassa o la parte posteriore più rialzata la scarpa tende ad essere meno stabile. Evitate le scarpe curve per lo stesso motivo● Se avete la sensazione di camminare su dei cuscini non state calzando una scarpa solida. Scegliete modelli con soles imbottite e sufficientemente rigide● Non acquistate scarpe troppo costose: non ne vale la pena, andranno sostituite spesso come le altre● Le scarpe stringate sono più affidabili. Allacciatele con cura e accorciate i lacci se sono troppo lunghi● Prima di acquistare un paio di scarpe, testatele. Questo è l'unico modo per stabilire se fanno davvero per voi. In alcuni negozi specializzati è possibile anche provarle su un tapis roulant