

Танцы и футбол совместить очень сложно, ведь это несовместимые понятия. Так, что и обувь для спорта и танцев нужно выбирать различную. Беговые кроссовки явно не подойдут для йоги. Обувь для аэробики имеет скользкую подошву и бегать в ней никак не получится. Давайте разберемся, какую же обувь выбрать для фитнеса.



Главные требования к кроссовкам для бега – это амортизация, а также легкость. Там представлены различные качественные кроссовки по разумным ценам. Если кроссовки хорошо амортизируют, то будет уменьшена нагрузка на суставы и увеличен комфорт. Над комфортом кроссовок производители работают постоянно, увеличивая его. Не так давно появились пружины «shox». Они расположены по длине подошвы кроссовки или под областью пятки. Когда вы бегаєте, данный пружины выполняют роль амортизаторов.

Амортизаторы выполняются из прочного материала и могут служить несколько сезоном. Есть также вариант амортизаторов в виде сжатого газа. Такая газовая подушка интегрируется в подошву кроссовок. При беге газовая подушка сжимается и компенсирует силу удара, а затем благодаря упругости отталкивает ноги бегущего. Такая подошва имеет значительный плюс – скорость и устойчивость при беге увеличиваются.

Если вы берете кроссовки не для бега, а для прогулок, то приобретайте трекинговые ботинки. По весу они больше, чем кроссовки, но имеют защиту носка. В результате они не боятся кочек и камней. Подошва у таких ботинок жесткая и имеет выступающие шипы против грязи. Часто верх таких ботинок выполняется из непромокаемого материала. Подобные «фишки» делают обувь тяжелее в два раза, но в прогулке это будет не так важно, как при беге.

При выборе кроссовок для фитнеса можно назвать такие же правила, что и беге и

прогулках. Но есть пара тонкостей. На подошве таких кроссовок должен рисунок. Это может быть круг под носком. Это делается для того, чтобы легче было крутиться. Данные кроссовки выполняются, как из натуральной, так и из искусственной кожи. Чтобы активно заниматься аэробикой, возьмите себе модель, которая прочно фиксирует голеностоп. Этого можно добиться благодаря высоте кроссовок.