

Adres URL strony <http://www.publikuj.org/57132>

Biegaj razem z GO Sport. Najnowsza kolekcja już dostępna

ID artykułu: 57132 / 10948

URL: <http://www.publikuj.org/57132>

Lokalizacja: mazowieckie, Warszawa

Bieganie to obecnie jedna z najpopularniejszych form aktywności fizycznej. Chcesz dołączyć do tysięcy biegaczy w kraju? Dowiedz się, jak wybrać odzież, buty do biegania oraz akcesoria, aby nie stracić motywacji już na starcie. Wszystko co potrzebne zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych biegaczy znajdziesz w GO Sport!

Bieganie, a odzież do biegania

Odzież do biegania powinna pomagać w treningu, a nie go utrudniać. Mitem jest więc to, że grube, nieprzepuszczające powietrza ubranie dla biegacza przyspiesza proces spalania tłuszczu. W ten sposób biegają jedynie bokserzy, chcący zmieścić się w swojej kategorii wagowej. Część początkujących sportowców niesłusznie uważa także, że strój do joggingu powinien być luźny, tak aby wiatr mógł swobodnie ochładzać ciało. Nie biorą oni pod uwagę, że np. luźne koszulki do biegania w mniejszym stopniu chronią przed wychłodzeniem organizmu, a ponadto wpływają negatywnie na swobodę ruchów.

Warto pamiętać, że w zależności od pory roku dobiera się odpowiednią odzież do biegania. W zimniejsze miesiące ubranie dla biegacza to przede wszystkim bluza i kurtka do joggingu, wykonane z materiałów, które zapewniają ciepło, a jednocześnie dobrze przylegają do ciała, co zapewni dużą swobodę ruchów. Latem i wiosną idealny strój do biegania to szorty, legginsy lub spodnie, a na górę wystarczy koszulka z krótkim bądź długim rękawem lub na ramiączkach.

Niezależnie od pory roku i pogody w czasie treningu świetnie sprawdza się odzież termoaktywna. W lecie zapewni ochłodzenie ciała, a zimą utrzymanie jego ciepła. W wariancie zimowym ubrania do biegania wykonane są z grubszego materiału oraz posiadają dodatkowe elementy ocieplające.

Jak wybrać buty do biegania?

Odpowiednie obuwie do joggingu jest bardzo ważne źle dobrane może skutecznie zniechęcić do treningów, a nawet przyczynić się do kontuzji. Dobór sprzętu zależy przede wszystkim od tego, na jakim terenie planujemy biegać. Do treningu w mieście lub na ubitych, leśnych ścieżkach wystarczą buty przeznaczone do asfaltowych tras. Z kolei jeśli podłoże jest piaszczyste lub błotniste, to stabilność i wygodę zapewnią buty do biegania w terenie (tzw. buty trailowe).

Dodatkowo w zależności do tego w jakiej porze roku trenujemy, sprzęt będzie posiadał dodatkowe parametry. Buty do biegania zimą najczęściej wyposażone są w wodoodporną cholewkę oraz wypustki lub haczyki chroniące przed poślizgnięciem na lodzie. Z kolei buty do biegania latem i wiosną są zrobione z przewiewnego materiału.

Jak zacząć biegać?

Odzież do biegania już wybrana teraz trzeba tylko wyjść z domu. To, czy bieganie wejdzie Ci w krew, zależy od Twojej konsekwencji. Zaplanuj, ile razy w tygodniu będziesz mógł biegać oraz jak ma wyglądać pojedynczy trening. Możesz zdecydować się na taki cykl: przez minutę maszerujesz, a przez kolejną minutę biegniesz i tak na zmianę, przez 14 minut.

Liczba treningów w tygodniu nie powinna być mniejsza niż 3 i większa niż 4 to w czasie odpoczynku po wysiłku rośnie Twoja tkanka mięśniowa. Warto pamiętać, że bieganie nie polega na maksymalnym forsowaniu organizmu, lecz na stopniowym zwiększaniu czasu, dystansu oraz tempa biegu.

Buty biegowe dostępne w GO Sport:

BUTY BIEGOWE REEBOK FLOATRIDE dostępne w GO Sport / 399, 99 zł

Dla osób, które biegają codziennie i chcą zadbać o wygodę. Z tymi butami biegowymi Floatride Energy od marki Reebok dostępnymi w GO Sport, każdy krok będzie miękki i sprężysty. Buty zapewniają wsparcie podczas joggingu, minimalizując ryzyko przemęczenia, a nawet kontuzji. Wykonane są z pianki TPU, która jest jeszcze lżejsza od EVA. Siateczkowa formuła cholewek zapewnia przewiewność oraz doskonałą cyrkulację powietrza. Reebok Floatride przeznaczone są do biegania szczególnie latem. Cholewka wykonana jest z siateczkowego materiału, który odpowiada za cyrkulację powietrza. Ponadczasowy wzór Reebok zastosowany na cholewce nadaje butom sportowego charakteru.

BUTY BIEGOWE REEBOK FLOATRIDE dostępne w GO Sport / męskie nr. 1443469 i damskie nr. 1443472/ 399, 99 zł

BUTY BIEGOWE NIKE REVOLUTION 4 / 199, 99zł 139, 99zł

Buty do biegania Nike Revolution 4 dostępne w GO Sport wykonane są z lekkiej, jednowarstwowej siateczki gwarantując skuteczną wentylację. Posiadają bezszwowe powłoki oraz miękką piankę pod stopą, dzięki czemu zapewniają wygodę, przewiewność i dynamikę podczas biegu. Podkładki w cholewce i przedniej części buta gwarantują wsparcie oraz odpowiednią strukturę. Profilowane poduszki zapewniają przyczepność na różnych nawierzchniach, które w wyniku uderzenia spłaszczają się, by następnie przy odbiciu z palców rozprężyć jak tłok pod ciśnieniem, zwiększając amortyzację.

BUTY BIEGOWE NIKE REVOLUTION 4 / męskie nr. 1407881i damskie nr. 1407874/ 199, 99z ł 139, 99zł

BUTY BIEGOWE NIKE REVOLUT / 199, 99zł 139, 99zł

Nike Revolution zapewnią poczucie pełnej swobody podczas biegania. Ten model zapewni niebywały komfort, a także lekkość podczas wykonywania ruchów. Miękkie wnętrze będzie dodatkowym atutem podczas aktywności sportowej. Konstrukcja obuwia wpływa na bezpieczeństwo dzięki podeszwie, która radzi sobie z nierównościami podczas biegania. Klasyczny wygląd modelu Revolution będzie pasował do wielu sportowych stylizacji.

BUTY BIEGOWE NIKE REVOLUT / męskie nr. 1438803/ 199, 99z ł 139, 99zł

BUTY BIEGOWE ADIDAS GALAXY / 199, 99 zł 149, 99 zł

Lekkie buty biegowe Galaxy od Adidas dostępne w GO Sport, pozwolą na realizację planu treningowego w 100%, dając nie tylko satysfakcję, ale i wygodę. Sportowy styl Adidas oraz przemyślany projekt pozwolą wyróżnić się na treningu, podkreślając sportowy charakter. Zastosowana nowoczesna technologia w miękkiej podeszwie Cloudfoam zapewnia znakomitą amortyzację podczas wykonywania każdego kroku, minimalizując ryzyko kontuzji. Nie bez znaczenia jest również kondycja zewnętrznej podeszwy, która wyróżnia się

trwałością i odpornością na zniszczenia podczas kontaktu z nawierzchnią.

Buty Galaxy od Adidas dostępne w GO Sport, idealnie sprawdzą się podczas joggingu na świeżym powietrzu latem, dzięki siateczce odpowiedzialnej za cyrkulację powietrza. Dodatkowo formowana nakładka Fitpanel utrzymuje stopę, dając poczucie pewności podczas każdego ruchu.

BUTY BIEGOWE ADIDAS GALAXY / męskie nr. 1443445 oraz nr. 1443443/ 199, 99z ł 139, 99zł

BUTY BIEGOWE ADIDAS GALAXY / Damskie nr. 1443431 i nr. 1443432/ 199, 99z ł 139, 99zł

Więcej o GO Sport:

GO Sport codziennie inspiruje swoich klientów prowadząc eksperckiego GO Bloga pełnego porad i motywacji od Ambasadorów GO Sport!

go-sport.pl/blog/instagram.com/gosport_pl/ /span

facebook.com/GOSportPolska/

Aktywacja: 28/03/19 11:39, odsłony: 44