

# Jakie buty wybrać na zajęcia fitness?

[Strona główna](#) » [Moda](#) » Jakie buty wybrać na zajęcia fitness?

Pamiętajcie - buty to podstawa!



Wiosna przyszła już do nas na dobre. I choć do tych naprawdę ciepłych i słonecznych dni została jeszcze chwila, to właśnie teraz jest odpowiedni czas, aby zamienić wygodne klapki na sportowe buty i rozpocząć walkę o sylwetkę marzeń.

Zastanawiacie się jednak, jaką dyscyplinę sportu wybrać, by szybko uzyskać upragniony rezultat? My polecamy postawić na zajęcia fitness, ponieważ dzięki nim nie tylko zrzucicie parę zbędnych kilogramów, ale także przyjemnie spędzicie czas!

Pamiętajcie tylko, że wybierając trening typu fitness musicie przygotować nie tylko modne leginsy i top, lecz także, albo i przede wszystkim, odpowiednie buty! Dlaczego to takie ważne? Do wykonywania charakterystycznych dla zajęć fitness ćwiczeń, takich jak obroty czy szybkie zmiany kierunków, potrzebne jest obuwie, które zapewni stabilizację stopy, nie ograniczając przy tym swobody ruchu. Jak więc wybrać idealny model?

## **Podszwa jest najważniejsza**

W przypadku zajęć fitness, w przeciwieństwie do innych dyscyplin sportowych, nacisk koncentruje się głównie na przedniej części buta, dlatego należy wybrać odpowiednio wyprofilowany model

ułatwiający wybicie z tej części stopy. Niektóre buty, jak **Domyos 360**, są wyposażone w punkty obrotu w przedniej części podeszwy, zwiększające wybicie i rotację. Bardzo ważny jest kształt podeszwy. Umieszczone na niej w odpowiedni sposób nacięcia wspierają naturalny ruch stopy, a mały drop (różnica między wysokością przy palcach i przy pięcie) zapewnia prawidłową postawę ciała.



### **Lekkość i przewiewność dla pełnego komfortu**

Naturalną konsekwencją wykonywania intensywnego treningu jest to, że poci się całe nasze ciało, ze stopami włącznie. Przy doborze obuwia do ćwiczeń warto jest więc zwrócić uwagę na materiał, z których są wykonane buty. Najlepsza będzie oddychająca siateczka, która usprawni wentylację. Jest jednocześnie bardzo lekka - tym samym znacząco zmniejsza wagę buta, gwarantując pełen komfort.

### **Dobrze wybrane - styl ma znaczenie**

Każda z nas pragnie czuć się swobodnie i komfortowo niezależnie od sytuacji. Wyrażamy siebie poprzez strój, nawet ten na zajęcia fitness. Na rynku znajdziemy całą gamę kolorów i wzorów butów sportowych. Nie ma co się oszukiwać, wygląd butów wpływa pośrednio na to, jak się czujemy i ćwiczymy. Modny design co prawda nie wpływa na funkcjonalność butów, ale z całą pewnością zmotywuje was do treningów. Połączenie profesjonalnego wykonania i modnych trendów odnajdziecie w najnowszej kolekcji [Decathlon](#), oferującej ultralekkie buty do fitnessu **Domyos z Systemem 360**.



**Postawcie na Domyos 360 i już dziś zacznij trening w naprawdę modnym stylu!**

Artykuł sponsorowany

**Milion  
Kobiet.pl**