

ВИБІР СПЕЦІАЛЬНОГО ВЗУТТЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

І. Т. СОЛТИК

Хмельницький національний університет

Спортивний стиль в одязі вважається мало не універсальним. Спортивний одяг та взуття носять всі. Найбільш часто можна зустріти людей в кросівках. Адже саме в такому взутті найбільш зручно і комфортно. У гардеробі кожної людини знайдеться хоча б одна пара спортивного взуття.

Також слід відмітити той факт, що в даний час все більша кількість людей вибирає здоровий спосіб життя та фізичну активність. Дуже велику роль при заняттях спортом відіграє і те взуття, в якому люди займаються.

Шкіряні кросівки є одними з найкращих. Адже вони, по-перше, виготовлені з гігієнічного матеріалу, а по-друге, довго носяться. Але якщо людина відвідує спортзал, то можна придбати кросівки з текстильним матеріалом, який буде дозволяти вашим ногам дихати при заняттях спортом, при цьому коштуватиме таке взуття значно дешевше.

При виборі спортивного взуття увагу потрібно звертати в першу чергу на внутрішній стан кросівок, тобто їх пошиття, язичок, устілку. Підкладка повинна бути з м'якого і приємного матеріалу. У самому кросівку нога повинна відчувати себе комфортно.

Кросівки не повинні зіскакувати з ноги, вони повинні щільно до неї прилягати, щоб у майбутньому уникнути різних травм. Крім того, слід врахувати, що кросівок має бути на 1-1,5 см довше ноги. Адже пальці та ступні при ходьбі і бігу задіяні, тому нічого не повинно сковувати їх рух.

Що стосується області п'ятки, то кросівок в цьому місці має бути міцним і твердим. А ось носкова частина повинна бути гнучкою, що створюватиме зручність при ходьбі або бігу.

На сьогоднішній день все частіше молоді люди замовляють собі товари без примірок з допомогою інтернет-магазинів. Однак купувати взуття для занять спортом потрібно тільки після примірки. Краще здійснювати покупку взуття в другій половині дня, до цього часу ноги злегка набрякають, збільшуючись в розмірі, і буде відразу відчутним найменший дискомфорт.

Взуття для фітнесу повинне бути виготовлене з натуральних, якісних матеріалів. Зазвичай якісне спортивне взуття виготовляється із антибактеріальними вставками, які поглинають бактерії і виводять неприємний запах.

Зараз стали дуже модними кросівки із синтетичної сітки, які забезпечують правильний повітрообмін і хорошу вентиляцію стопи. Устілки повинні бути такими, що виводять вологу, адже спітнілі ноги вразливі і схильні до зараження грибком.

Підошва у кросівках має бути з цілою системою повітряних камер, що забезпечить відмінну амортизацію і зменшить навантаження від ударів на стопу. Це ж робить пару кросівок легше на 10-15 %. Підошва повинна бути

гранично міцною і твердою, тим самим захищати ступні від ударів різної інтенсивності. Також вона повинна бути максимально гнучкою.

Якщо грамотно і правильно підібрати взуття для занять фітнесом – це буде запорука успіху ваших тренувань. Взуття вбереже від травм, допоможе технічно і грамотно виконувати необхідні вправи. Будь-яке взуття для спорту та фітнесу створюється з урахуванням зменшення тиску на опорно-руховий апарат з урахуванням комфорту в експлуатації.

Взуття для фітнесу потрібно підбирати з урахуванням статі. Відмінність жіночих кросівок від чоловічих у формі ступні і кольорі взуття.

Якщо у вас активний спосіб життя, ви любите часто бувати на природі, бігаєте з ранку, то потрібно вибирати взуття з повітропроникного і легкого матеріалу і в області п'яти з амортизаційними подушками. Таким чином можна вберегти від навантажень опорно-руховий апарат, що мінімізує силу ударів і забезпечить свободу стопі при русі назад-вперед.

Для занять у фітнес-залах знадобиться спеціальне взуття для фітнесу. Заняття на тренажерах, шейпінгом, аеробікою вимагають свого взуття. На ньому є маркування «Fitness». У цьому взутті високий верх, щоб вберегти від травм гомілковостопний суглоб, а у п'ятковій і носковій частинах є амортизаційні подушки.

Є такі види фітнесу, які взагалі не вимагають спеціального взуття: стретчинг, йога, пілатес. У цих видах немає навантаження на суглоби і хребет, немає різких рухів і можна обійтися без кросівок.

Вибирати кросівки необхідно зі знімною устілкою, яку можна буде вийняти в будь-який момент і випрати. Вибираючи взуття для занять спортом, необхідно пам'ятати про те, що воно повинно бути зручним, не здавлювати ногу і пальці, і тоді ви зможете домогтися гарних результатів у тому виді фітнесу, який вибрали.

Хороше взуття для фітнесу – це необхідність. Якщо грамотно підібрати пару, то вона дозволить правильно розподілити навантаження на опорно-руховий апарат, що допоможе вберегти стопу від вивихів, розтягнень та інших неприємностей, які відбуваються при заняттях фітнесом. Не слід економити гроші на взутті для фітнесу, від цього буде залежати здоров'я хребта. Спеціальне взуття дозволить виглядати красиво і стильно, що зробить заняття спортом комфортними і безпечними.

Література:

1. Беднарчук М. С. Товарознавчі аспекти формування національного ринку взуття : [монографія] / Беднарчук М. С. – Львів : Вид-во ЛКА, 2009.
2. Обувь спортивная. Классификация: ГОСТ 25189-82. – [чинний від 1982-29-03]. – К. : Государственный комитет СССР по стандартам, 1982.
3. ДСТУ ГОСТ 26167:2009. Взуття повсякденне. Загальні технічні умови (ГОСТ 26167-2005, ІДТ). – К.: Держспоживстандарт України, 2009.
4. Материаловедение изделий из кожи. / Зурабян К.М. и др. – М.: Легпромбытиздат, 1988.