**Strój do biegania – o czym pamiętać**

**Masz zamiar zacząć uprawiać jogging? Sprawdź, jak skompletować wygodny strój do biegania!**

**Strój do biegania – na co zwrócić uwagę**

Jeśli zamierzasz zacząć uprawiać jogging, ważne jest skompletowanie wygodnego **stroju do biegania**. Warto wtedy postanowić, gdzie zamierzamy uprawiać sport – na bieżni na siłowni, czy też może na zewnątrz? Te dwa stroje będą się bowiem od siebie drastycznie różnić. W przypadku siłowni możesz pokusić się o krótki rękaw i spodenki, ale w przypadku otwartej przestrzeni lepiej taki stój przemyśleć.

**Jak skompletować strój do biegania?**

[Strój do biegania](https://www.visciolafashion.com/bieg-to-zdrowie-co-zalozyc-na-jogging,b112.html) najlepiej wybrać z technicznego materiału, który ochroni Cię przed wiatrem i będzie szybko schnął. Dodatkowo lepiej wybrać długi rękaw i nogawkę. Jeśli zamierzasz biegać w wieczornych porach, warto wybrać ubrania z odblaskowymi materiałami, dzięki czemu będziesz dobrze widoczny na drodze. Nie zapomnij również o wygodnej kurtce, dzięki której będziesz mógł uprawiać jogging nawet jesienią i zimą.



**Nie zapomnij o dodatkach!**

Strój do biegania to nie tylko wygodne ubranie, ale także porządne buty. Na długich dystansach nie sprawdzą się trampki z płaską podeszwą. Wybierz specjalistyczne, wyprofilowane buty, dzięki którym unikniesz potencjalnych kontuzji. Warto również zaopatrzyć się w czapkę i okulary przeciwsłoneczne.

Z takim strojem jesteś już gotowy. Powodzenia!