

ZAPYTAŁIŚMY EKSPERTA - KATARZYNĘ CHMIEL:

JAK DOBRAĆ IDEALNE BUTY DO TRENINGU NA SIŁOWNI?

5 SZCZEGÓŁÓW, NA KTÓRE NIE ZWRÓCIŁEŚ UWAGI
KUPUJĄC BUTY NA SIŁOWNIĘ, A POWINIENEŚ!



BUTYJANA.PL

NAJLEPSZE OBUWIE W SIECI

5 SZCZEGÓŁÓW, NA KTÓRE NIE ZWRÓCIĘS UWAGI KUPUJĄC BUTY NA SIŁOWNIĘ, A POWINIENEŚ

Buty, w których aż chce się trenować, a każde wykonywane w nich ćwiczenie idzie o wiele łatwiej i przyjemniej? Brzmi jak cuda na kiju, prawda? Jednak dobrze dobrane obuwie wznosi trening na zupełnie nowy poziom. Poziom, w którym przysiady z podskokiem idą jak bułka z masłem, bokserski bieg wchodzi jak lody waniliowe, a martwy ciąg może trwać w nieskończoność. Poznaj 5 tajemnic butów treningowych, dzięki którym osiągniesz lepsze wyniki. Mamy dla Ciebie też mały prezent, ale podarujemy go w odpowiednim momencie.

Moda, a treningi

Najpierw短短a wizualizacja. Wyobraź sobie salę treningową, a na niej Olę. Ola właśnie idzie na zajęcia fitnessowe w swoich trampkach. Za 50 minut wyjdzie z nich z bolącymi pietami i odciskami. Rozkręcą się dalej. Widzisz orbitrek, a na nim Tomka w japonkach. Wrócił właśnie z wakacji, ale zapomniał wymienić garderobę na tę sportową. I mamy jeszcze Agnieszkę. Aga kocha bieganie, ale właśnie robi martwe ciągi z dużym obciążeniem w świetnych butach biegowych z podeszwą o wysoce zaawansowanej technologii amortyzacyjnej. Co właśnie się z nią dzieje? Ten ciąg doprowadza ją do bolesnej „śmierci”. Systemy amortyzujące i stabilizujące krzyczą, że zostały stworzone do innych celów.

Morąt z tego taki: buty na trening muszą być dopasowane do jego intensywności i typu, a ich przypadkowy dobór kończy się albo zakątowaniem obuwia, albo swojego zdrowia. Chcesz uniknąć tych opcji?

Zwróć uwagę na 5 kwestii.



PRZYCZEPNOŚĆ

Nie chcesz się ślizgać na sali fitnessowej, nie chcesz skrzypieć wyginając się na Zumbie, ani walczyć z bólem stóp na bieżni. Dlatego kupując buty na siłownię zwróciś uwagę na ich przyczepność. Niezależnie od rodzaju treningu – aerobowego, siłowego, typowych zajęć fitness – but musi trzymać się podłoża, co zapewni Ci bezpieczeństwo i komfort.



ASICS GEL-QUANTUM 90 2 GS 1024A038-700

KUP BUTY



Jakie ma przeznaczenie?

- bieganie
- trening na siłowni
- casual

Co go wyróżnia?

- antybakterijna wkładka Ortholite, która minimalizuje ryzyko wystąpienia nieprzyjemnych zapachów
- piankowy kołnierz wokół ścięgna Achillesa gwarantujący stabilizację
- podeszwa środkowa z pianką Eva, która pochłania wstrząsy
- wkładka żelowa o 90-stopniowej amortyzacji umieszczona pod piętą





AMORTYZACJA

Czy to bieg na bieżni, czy wykroki, pump, Zumba czy jeszcze inne zajęcia z bogatego repertuaru ofert siłowni, nie możesz zapominać o amortyzacji. Robisz to dla swoich stawów, bo nie chcesz odczuwać dolegliwości bólowych po treningach, dlatego musisz zwrócić uwagę, czy dany model posiada poduszki powietrzne, wbudowane elementy z pianki albo może kapsułki z żelem.



NEW BALANCE M680CC6

KUP BUTY



Jakie ma przeznaczenie?

- bieganie
- trening na siłowni

Co go wyróżnia?

- lekka, przewiewna i rozciągliwa tkanina, która dopasowuje się do kształtu Twojej stopy
- bezszwowa technologia chroniąca przed otarciami
- świetna amortyzacja, za którą odpowiada komponent Abzorb rozpraszający siłę uderzenia o twardą nawierzchnię



STABILIZACJA

Kto trenuje siłowo z dużym obciążeniem albo zamierza wykonywać właśnie takie treningi, musi wiedzieć, że ich podstawa jest stabilizacja, a zapewniają ją właśnie buty. Gdy będą za miękkie, pojawią się problemy z równowagą. Będziesz się chwiać na boki, a jeśli zmaterializuje się najczarniejszy ze scenariuszy, możesz się nawet przewrócić. Na siłowni. Z obciążeniem. Żeby uniknąć tej mało atrakcyjnej sytuacji, musisz dobrą takie obuwie, które będzie odpowiednio trzymać stopę. Jednocześnie nie może być ono za twarde, bowiem wówczas ograniczysz możliwość wykonywania ruchu.

UNDER ARMOUR HOVR PHANTOM RN 3022590-600

KUP BUTY



Jakie ma przeznaczenie?

- bieganie
- trening na siłowni
- casual

Co go wyróżnia?

- szereg wbudowanych zaawansowanych technologii, jak UA's Record Sensor™ analizujący i zapisujący kroki i dystans biegowy, który łączy się przez bluetooth z aplikacją MAP MY RUN
- sensor chroniący przed przemoczeniem i zniszczeniem
- technologia SpeedForm 2®, która dopasowuje cholewkę do stopy niczym druga skóra

PODESZWA ORAZ MATERIAŁ BUTÓW

Podeszwa ma znaczenie! Podobnie jak materiał, z którego wykonano treningowe obuwie. Idziesz na siłownię, nie na basen, dlatego nie chcesz, żeby Twoja stopa pytała w bucie. Obuwie treningowe produkuje się ze specjalnych, przepuszczających powietrze materiałów. Niektórzy producenci idą o krok dalej i umieszczają w podeszwach specjalne systemy przepuszczające powietrze. Znajdziesz je choćby w modelu Under Armour Hovr.



UNDER ARMOUR W HOVR PHANTOM SE TREK 3023295-001

KUP BUTY



OGÓLNA WYGODA

Ty i Twoje buty treningowe po prostu musicie się lubić. Nie mogą być za duże, za małe, za ciasne, za luźne. Tworzycie zgrany duet, w którym nie ma miejsca na spięcia i otarcia.



ASICS NOVABLAST 1012A661-100

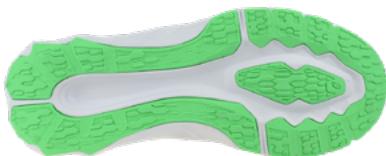
KUP BUTY

Jakie ma przeznaczenie?

- bieganie
- trening na siłowni
- casual

Co go wyróżnia?

- świetna amortyzacja połączona ze zwrotem energii, która pozwala zwiększyć dynamikę ruchu
- miękka, elastyczna i bardzo lekka cholewka zapewniająca wentylację
- bezszwowe wykonanie gwarantujące dopasowanie i chroniące przed odciskami
- odporny i trwały system sznurowania
- elastyczny zapiętek
- wkładka z pianki Eva doskonale dopasowująca się do stopy
- pianka Flytefoam Blast™, której działanie można porównać do trampolin
- niesamowity design



**Jakie ma przeznaczenie?**

- bieganie
- trening na siłowni

Co go wyróżnia?

- lekkość
- innowacyjny kołnierz Molded Comfort Collar blokujący piętę, zapewniający wsparcie i wygodę
- pianka Eva blokująca wstrząsy
- specjalne rowki umieszczone w strategicznych miejscach, zwiększające dynamikę biegu

**Jakie ma przeznaczenie?**

- bieganie
- trening na siłowni
- crossfit

Co go wyróżnia?

- technologia SpeedForm sprawiająca, że but dopasowuje się do stopy niczym druga skóra
- wysoki poziom wentylacji, elastyczności i lekkości
- technologia UA AMP, która wspomaga biomechanikę ruchu stopy, pozwala na naturalny chód i podtrzymuje łuk stopy

**Jakie ma przeznaczenie?**

- bieganie
- trening na siłowni
- casual

Co go wyróżnia?

- bezszwowe wykończenie chroniące przed otarciami
- przewiewna tkanina
- wysoka stabilizacja i jednoczesne wyczucie śródstopia
- pianka FreshFoam, która amortyzuje wstrząsy powstałe podczas uderzeń i zapewnia ochronę przed urazami
- wkładka wewnętrzna Response 2.0 gwarantująca wysoki komfort użytkowania i miękkie podłożo dla stopy

ZAPAMIĘTAJ

Kupując buty na siłownię wybieraj modele od 0,5 do 1 cm większe.

Musisz mieć na uwadze: po pierwsze skarpety, po drugie fakt, że stopa podczas wysiłku może puchnąć.

A na samiutki koniec zostaje wygląd, bo nie oszukujmy się – i on jest ważny.

W butyjana.pl znajdziesz szeroki wybór obuwia sportowego renomowanych marek.



**PREZENT
DLA CIEBIE**

-10%

cały asortyment w
butyjana.pl

z kodem: **ebook**

TU NAS ZNAJDZIESZ:



/butyjana/



/butyjana/



/butyjana/



/butyjana/

MATERIAŁ POWSTAŁ WE WSPÓŁPRACY Z:



/kasia_trenerka/



/kasiatrenerka/



/probodystman/