

Мужская и женская одежда

Мужской организм сильнее выделяет пот, и спортивные комплекты для сильного пола оснащаются большей вентиляцией.

№	Вид	Одежда для бега мужская	Одежда для бега женская
1	Футболка	Прямая мешковатая	Узкая приталенная (топик, с тонкими бретелями)
2	Брюки	Длинные не сковывающие движения со вставками для микроциркуляции воздуха	Узкие могут быть укороченными (капри, леггинсы, лосины, шорты)
3	Спортивный костюм	Плотные свободные модели нейтральных оттенков	Приталенные модели ярких расцветок из облегченного текстиля
4	Белье	Термобелье	Бра
5	Обувь	Широкая колодка жесткая подошва сильная амортизация	Узкая колодка дополнительная высота пятки мягкая амортизация
6	Носки	Влагопоглощающие, пропускающие воздух, зимой удерживающие тепло	
7	Головной убор	Шапка зимой, бейсболка, бандана, платок летом	
8	Солнцезащитные очки	С поглощением ультрафиолетовых лучей	
9	Светоотражающие элементы	На обуви и одежде в теплое и холодное время	

Заключение

Преимущества грамотно подобранной одежды для бега – в защите от погодных катаклизмов, выведении лишней влаги, сохранении тепла и возможности дышать. Спортивная экипировка напрямую влияет на скорость, продолжительность и темп пробежки, определяет степень комфорта и безопасности бегуна.