

# СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ



- Спортивная одежда и обувь - это одежда и обувь, специально предназначенные для занятий различными видами спорта.
- Спортивная одежда и обувь должны обеспечивать благоприятные условия функционирования организма при занятиях физическими упражнениями и спортом в различных погодных условиях.



- Спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивать эффективную спортивную деятельность. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать по росту и полноте.

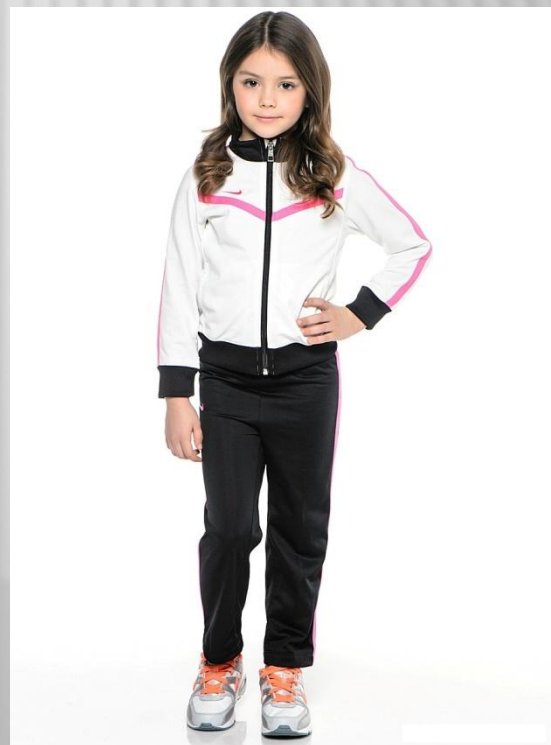
- 
- Если ты занимаешься в помещении или в теплую погоду на улиц, то лучше быть одетым в хлопчатобумажный трикотажный костюм .Такая одежда хорошо впитывает с поверхности пот.
  - В холодную погоду спортивная одежда должна состоять из трех слоев: нижнего белья, рубашки, теплого трикотажного костюма или шерстяного свитера и спортивных брюк.



- 
- Обувь должна быть подходящей по размеру и удобной. Тесная обувь нарушает кровообращение. В холодную погоду это может привести к обморожению кожных покровов ног. Тесная обувь может натереть ногу, из-за чего могут появиться ссадины и мозоли. То же самое бывает, когда обувь велика.



- 
- Необходимо следить за чистотой спортивной одежды и обуви. Лыжные ботинки, например, следует просушивать и смазывать кремом. Одежду, прилегающую к телу,- стирать после каждой тренировки.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ! А  
СЕЙЧАС ТЕСТ!**

---