

Jak się ubierać by nie zmarznąć podczas treningu?

Autor: Adella - 11/12/2016 11:15

Jestem nowa jeśli chodzi o trening na biegówkach. Ten rok będzie dla mnie dopiero drugim sezonem, ale w poprzednich latach z racji mizernych warunków (brak śniegu w moich okolicach) nie mogę uznać za udany, tak więc dopiero w tym roku mam nadzieję na jakieś intensywniejsze treningi. Nie chce od razu wydawać połowy pensji na profesjonalne ciuchy sportowe. Myślałam raczej o czymś w tym rodzaju www.bysisi.pl/17-legginsy-damskie

Jeszcze nie wiem czy jazda na biegówkach to będzie moja pasja, tka wiecie - na całe życie czy tylko zauroczeniem na chwilę. Ciuchy sportowe do tanich nie zależą więc na razie się wstrzymuje z poważniejszymi zakupami. Czy ubieranie się na cebulkę w przypadku treningu ma sens? Mam tu na myśli kilka warstw, które w razie przegrzania się ściąga? Byłabym wdzięczna za jakieś praktyczne rady.

=====

Odp: Jak się ubierać by nie zmarznąć podczas treningu?

Autor: Michał Rolski - 11/13/2016 19:23

Zacznij od poczytania materiałów w sieci:

nabiegowkach.pl/Sprzet/W-co-sie-ubrac-na-biegowki.html

nabiegowkach.pl/Sprzet/Kupujemy-spodnie-na-narty-biegowe.html

=====

Odp: Jak się ubierać by nie zmarznąć podczas treningu?

Autor: diksam - 01/18/2017 06:24

Dzięki również za te materiały

=====

Odp: Jak się ubierać by nie zmarznąć podczas treningu?

Autor: Walo331 - 01/18/2017 14:34

No materiały są ciekawe.

[see](#)

=====

Odp: Jak się ubierać by nie zmarznąć podczas treningu?

Autor: Malo981 - 02/03/2017 09:11

No ja też Ci dziękuje kolego.

=====