

Salille mennään toki hikoilemaan, mutta vaatetus on tärkeää mukavuuden ja osalle myös tyylin vuoksi. Oikeanlaisella vaateuksella treenaaminen salilla on miellyttävää ja välttyt myös hankaumilta, liialta hikoilulta ja jopa rasitusvammoilta. Lue lisää!

Salikengät

Hyvät kengät ovat tärkeä osa varustusta niin salin, kuin ryhmäliikunnankin puolella. Laadukkaat kengät kestävät vuodesta toiseen, tuntuvat mukavilta ja niissä on helppo liikkua. Kenkiin kannattaa siis panostaa. Markkinoille on ilmestynyt myös erilaisia kiinteyttäviä kenkiä, jotka tehostavat alavartalon lihaksia liikunnan aikana. Alunperin nämä kengät on tarkoitettu lenkkeilyyn, mutta nyt valmistajat ovat muokanneet niitä myös sisäliikuntaan sopivaksi. Kysy siis rohkeasti lähimmän urheiluliikkeesii myyjältä apua, kun etsit uusia trendikenkiä! Poikkeuksena joillakin ryhmäliikuntatunneilla ei tarvita lainkaan kenkiä, tai jalkaan sujutetaan korkeintaan kevyet tossut. Tällaisia tunteja ovat esimerkiksi jooga ja balletone. **Treenivaatteet**

salille

Salille puetaan useimmiten toppi/t-paita, collegehousut, shortsit tai trikoot. Etenkin miehet kaipaavat treenivaatteiltaan mukavuutta, ja sujahtavatkin mieluiten löysiin vaatteisiin. Miehille hyvä asu onkin perus t-paita ja rennot shortsit. Kannattaa panostaa laadukkaaseen materiaaliin, joka hengittää. Urheiluliikkeistä löytyy shortseja, jotka ovat tarpeeksi ohuita, jotta takapuoli ei ole hiessä ensimmäisen viiden minuutin jälkeen. Myös perinteiset collegehousut ovat hyvä valinta, ja sopivat niin rentoon kuin rankempaankin liikuntaan. Collegehousuissa on yleensä myös tilaa liikkua ja vaikka potkia kamppailutunnilla. Naiset suosivat trikoohousuja kaiken pituisina ja mallisina. Kauniimmalle sukupuolelle vaatteiden ulkonäkökin on tärkeämpää. Liikuntahetkeä voi piristää pukemalla kirkkaan värisen asun! Vaatteet kannattaakin valita tunnin mukaan, rennompaan menoon löysempää ja vauhdikkaaseen kireämpää mallia. Esimerkiksi spinning tunnille paras vaatetus on shortsit, pyöräilyhousut tai capri - mittaiset trikoohousut. Materiaaliin tulisi kiinnittää huomiota, ja mitä ohuempaa kangasta, sen paremmin estyt liikahikoilulta. Hikiseen liikuntaan yläosaksi sopii urheilutoppi. Moni suosii painijanselkämallia, sillä se jättää selkää paljaaksi eikä hiosta. Myös urheiluun tarkoitetut tiukat naisten t-paidat ovat hyvä vaihtoehto. **Sopiva vaatetus joogaan ja rauhalliseen ryhmäliikuntaan**

Rauhallisempaan menoon puetaan rennot vaatteet, joissa on hyvä olla. Joogatunnille voi pukea tarkoitukseen suunnatut joogahousut, jotka levenevät polven kohdalta ja ovat mukavan ilmavat. Ne on valmistettu pehmeästä materiaalista, joka tekee niistä supermukavat. Yläosa voi olla esimerkiksi rento toppi, löysähkö t-paita ja ohut pitkähihainen. Naisten pukeutumisessa on otettava huomioon myös rintaliivien merkitys. Urheiluliivien tärkeyttä ei voi liikaa korostaa, sillä ne tukevat poveasi nopeatempoisessa liikunnassa, eivätkä kiristä tai tunnu epämukavalta. Isorintainen voi valita urheiluliivien lisäksi myös topin, jossa on tuet rinnoille. Näin estytään rintojen liialta pomppimiselta. **Tarvitsenko salihanskoja, hikipantoja tai**

säärystimää?

Salitreeniin kannattaa varustautua hanskoilla. Salihanskat tukevat rannetta, sekä helpottavat

painojen nostelua kämmenten hikoilusta huolimatta. Perinteiset hikipannat tukevat rannetta ja niillä on helppo pyyhkäistä otsalle valuvat hikipisarat. Säärystimet eivät ole enää muodissa, mutta voivat helpottaa monella liikuntatunnilla. Esimerkiksi venyttelyssä voivat nilkat ja polvet hangata maahan aiheuttaen kipua, jolloin säärystimistä voi olla apua. [Joomla SEF URLs by Artio](#)