

Koje tenisice odabrati za fizičku aktivnost na otvorenome?

Provjerite koji su to ženski modeli sportske obuće idealni za vježbanje na otvorenome

Ako još uvijek ne možete vježbati u teretanama, a kod kuće nemate mjesta, zašto ne biste vježbali na otvorenome? Sve što vam treba je par udobnih tenisica koje će podržati stopala i osigurati udobnost. Što još čekate? Potražite [žensku obuću za trčanje](#) i odaberite sportske tenisice po vašoj mjeri.

Zašto UNDER ARMOUR W Charged Aurora tenisice trebaju biti vaš novi odabir?

Under Armour W Charged Aurora ženski je model sportskih tenisica posebno izrađen za ženska stopala. Osim izgledom, na prvi pogled osvojit će vas prozračnošću, ali i malom težinom. Potplat je izrađen od visokokvalitetnog materijala zbog kojeg izvrsno prijanja na podlogu. Tenisice su opremljene tehnologijom Charged Cushioning koja ublažava udarce, a u isto vrijeme dodatno podržava stopala. Gornjište tenisice čini kombinacija mrežastog materijala i eko kože. W Charged Aurora savršen su odabir za treninge visokog intenziteta na otvorenom. Dolaze u dvije boje: bijeloj i crnoj.

Učinite vježbanje na otvorenom sigurnim uz nove Adidas Ultraboost 21 ženske tenisice

Već na prvi pogled jasno je da su nove „adidasice“ Ultraboost 21 kao stvorene za dugo i naporno vježbanje na otvorenom. Ovaj model karakterističan je po tome što sadrži čak 6% više pjene koja amortizira udarce, ali i osigurava udobnost tijekom nošenja. Svakako treba istaknuti da je ovaj popularni model [ženske obuće za fitness](#) i trčanje opremljen s još 4 proizvodne tehnologije:

1. Continental tehnologija,
2. Primeknit tehnologija,
3. Stretchweb te
4. 10 mm Drop.

Zahvaljujući svim navedenim karakteristikama, Adidas Ultraboost savršeno će

odgovarati vašim stopalima, a što je još važnije, kvalitetu vježbanja podići će na višu razinu.

Na što pripaziti prilikom kupovine sportskih tenisica?

Prozračnost

Tenisice za vježbanje moraju biti prozračne kako bi spriječile znojenje stopala, a samim time sve ono što s time dolazi (iritacije, osip, klizanje stopala...). Zato gornjište vaših novih sportskih tenisica treba biti izrađeno od laganih prozračnih materijala ili prozračne mrežice.

Izdržljivost

Za vježbanje na otvorenom treba vam čvrsta i izdržljiva sportska obuća. Dakle, posebno izrađeni potplat pruža potporu stopalu te ujedno apsorbira udarce. S druge strane, potplat mora biti savitljiv kako bi se tenisica kretala sa svakim vašim pokretom. Iz tog razloga odaberite tenisice s izrezanim potplatom odnosno s udubljenjima koja su raspoređena duž potplata.

Razina ublažavanja udaraca

Ako na otvorenom radite kardio vježbe ili bilo koje druge aktivnosti koje uključuju skakanje, trčanje i sl., vaše bi tenisice trebale biti opremljene odgovarajućim jastučićima u području stopala i pete. Takvi su jastučići najčešće izrađeni od memorijske pjene koja ublažava udarce.

Trakcija

Ako se bavite aerobnim vježbama i vježbe izvodite na glatkim površinama, trebaju vam tenisice koje osiguravaju vrhunsko prianjanje. Zato potražite one modele čiji su potplati izrezani u određenim uzorcima. Naime, tenisice s glatkim potplatom mogu proklizati na ravnoj površini.