

# Comment bien choisir sa tenue de fitness ?

**Pendant l'effort, il est important de porter des vêtements dans lesquels on se sent bien. Ils doivent faciliter les mouvements et laisser évaporer la transpiration.**



## Confort

Privilégiez les produits contenant de l'élasthanne qui permet une meilleure liberté des mouvements.

Il permet aux vêtements de s'adapter à toutes vos postures et positions.



## Respirabilité

Elle s'obtient grâce à des vêtements non doublés et équipés d'inserts assurant la ventilation pendant l'effort.

Le label DRY PLUS sur des produits techniques en polyester va permettre à l'humidité de s'évacuer facilement.



## Maintien

Le port d'un soutien-gorge de sport est indispensable pour toute pratique sportive.

Il existe de nombreux modèles alliant maintien et esthétique.

Privilégiez les systèmes de fermeture à l'avant, les bretelles larges et les modèles brassières.

## Le conseil du coach

Le sein est un organe fragile soutenu presque uniquement par la peau.

Lorsque l'on porte un soutien-gorge classique pendant la pratique d'un sport, il perd 50 % de ses capacités de maintien.

En revanche, le modèle sport limite les mouvements de la poitrine et diminue ainsi la tension des ligaments, ce qui retarde l'affaissement des seins.

Il est impératif de porter un soutien-gorge de sport pendant vos activités fitness.

