

Одежда и обувь для тренировок

Одежда

Я тренируюсь в ифу (можно покупать из хлопка или льна), эта свободная и мягкая одежда не стесняет движений и к тому же отлично стирается. В отличие от шелковых летом защищает от солнца, зимой в нем не холодно. Мои требования к ифу: без манжетов, без карманов, с длинными рукавами, штаны должны иметь вставку в промежности, это позволяет удобно садиться и выполнять формы в низких стойках, свободно махать ногами. Не берите «как Брюс Ли» (как правило черное с манжетами) и «Монах из Шаолиня» (с запахом и чулками) если только в вашем клубе это не обязательная форма. Не используйте плотные и обтягивающие штаны и футболки - заниматься будет неудобно. Не надевайте борцовки и одежду каратистов - тоже ничего хорошего.



ФОТО ВЗЯТО С САЙТА <https://shiyabin.ru>

Обувь

Необходима обувь на плоской резиновой подошве с низкими краями - тогда нога свободно себя чувствует при выполнении различных движений и вы не скользите по полу. Идеальный выбор Торонекунгфу Feiyue - на алиэкспрессе большой выбор. При заказе обратите внимание не на размер, а на длину стопы (обычно продавец выкладывает эту информацию, если нет - попросите сделать замеры, помните что у разных производителей размеры отличаются ну очень сильно).





From:
<https://wiki.rtzra.ru/> - RTzRa's hive

Permanent link:
<https://wiki.rtzra.ru/qigong/info/sport-shoes>

Last update: **2020/09/18 14:13**

