

# КАК ВЫБРАТЬ

## Какая разновидность фитнеса Вам подходит ?

### ➔ Одежду для фитнеса

Domuos разработал одежду и обувь, ориентируясь на три существующих типа фитнеса: силовые тренировки, кардиотренировки и гимнастика. Давайте рассмотрим их основные особенности:

### ГИМНАСТИКА

Гимнастика включает в себя занятия Йогой, Пилатесом и упражнения на растяжку.

Одежда для гимнастики состоит из натуральных материалов (хлопок, биохлопок, бамбуковое волокно) и предназначена для комфорта и свободы движений при занятиях.



### КАРДИОТРЕНИРОВКИ

Кардиотренировки включают в себя Спиннинг, Беговую дорожку и Аэробiku.

Одежда для кардиотренировок сделана из материала Equarea для быстрого отвода влаги и испарений и имеет много дополнительных функций (карман для mp3-плеера, защита от раздражений...).



### СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Силовые тренировки направлены на наращивание мускулатуры и включают в себя Памп-Фитнес, Культуризм.

Одежда для силовых тренировок легкая и комфортная.

Она обеспечивает свободу движений и обладает «дышащими» свойствами.

