

## Pressemitteilung

# Das perfekte Sportoutfit für die guten Vorsätze

## Outfit-Tipps zum Wohlfühlen bei Yoga, Zumba, Joggen und Krafttraining

Holzwickede. Es ist wieder so weit: Das Jahr hat begonnen und egal ob Sportmuffel oder Sportskanone: Alle sind hochmotiviert, das Leben mal wieder gesünder und vor allem sportlicher zu gestalten! Obwohl das Fitnessstudio kein Laufsteg ist, kann man sich besonders in den ersten Wochen umgeben von all den top-gestyilten Fitnesskörpern unwohl fühlen. Mit dem richtigen Sportoutfit lässt sich das einfach vermeiden. Denn nur, wer sich beim Sport wohlfühlt, zieht sein Training auch länger als die ersten zwei Januarwochen durch.

FashionFee hat die besten Tipps für stylische Sportoutfits für unterschiedliche Sportarten und Wissenswertes zu ihrer Funktionalität zusammengestellt.

### Beruhigendes Yoga-Outfit

Beim Yoga ist atmungsaktive Kleidung aus elastischem Material wichtig. Daher gilt: Baumwolle statt synthetischer Stoffe. Um die Yoga-Figuren ausüben zu können, ohne ständig an der Kleidung zupfen zu müssen, sollte der Bund der Hose nicht zu tief sitzen. Ideal dafür sind bequeme Leggings. Sie schneiden nicht ein und bleiben bei jeder Pose an Ort und Stelle. Das Material sollte nicht zu dünn sein, da die Hose sonst bei der kleinsten Dehnung durchsichtig wird und sich die Unterwäsche abzeichnet.

Um bei den Atemübungen nicht um Luft ringen zu müssen, eignet sich ein etwas weiteres Oberteil. Bei der Outfitwahl für die Yoga-Stunde stehen Flexibilität und Bequemlichkeit im Vordergrund. Bei der Farbwahl sind beruhigende Farben wie Grau, Erdtöne und dunkle Grüntöne beliebt. Eine zusätzliche Jacke schützt nach den anstrengenden Übungen vor dem Auskühlen während des Entspannungsteil.

### Farbenfrohes Zumba-Outfit

Zumba ist die perfekte Sportart, um sich nach einem stressigen Arbeitstag richtig auszupowern, die Kondition zu trainieren und gleichzeitig ein paar Muskeln aufzubauen. Der Outfitwahl sind kaum Grenzen gesetzt: enge Tanktops, die die Figur betonen, oder weite Oberteile mit integriertem Sport-BH, bequeme Shorts oder flexible Leggings. Da Zumba schnell schweißtreibend wird, sollte man zu atmungsaktiven Stoffen wie Mikrofaser oder Baumwolle greifen. Zumba ist bunt! Daher Mut zu knalligen Farben oder auffälligen Mustern.

Die richtigen Schuhe sind bei Tanzsportarten wie Zumba besonders wichtig, denn hier wird nicht nur viel mit den Hüften gewackelt, sondern auch viel gesprungen und sich gedreht. Um keinen falschen Schritt zu machen, garantiert ein stabiles Schuhwerk bei jeder Bewegung einen guten Halt.

### Atmungsaktives Jogger-Outfit

Das wichtigste Kleidungsstück beim Joggen sind natürlich die Laufschuhe. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass die Schuhe auf die Anforderungen beim Joggen optimal abgestimmt sind. Ein gut gepolstertes Fußbett, eine gedämpfte Sohle und ein stabilisierender Schaft unterstützen die Füße beim Auftreten und Abrollen und reduzieren die Belastung.



Aber auch die richtige Sporthose macht das Laufen angenehmer. Am besten eignen sich scheuerarme Materialien, die eng anliegen. Ein hoher Elasthan-Anteil sorgt für die nötige Bewegungsfreiheit. Bei Sport-Tops kommt es nicht nur auf die Optik, sondern auch auf die Funktionalität an. Zum Glück lässt sich das in diesem Fall gut miteinander verbinden: Transparente Mesh-Elemente und Cut-Outs sehen nicht nur gut aus, sondern wirken auch schweißregulierend. Generell gilt: Laufbekleidung muss atmungsaktiv sein! Mikrofaser-Stoffmische nehmen den Schweiß effektiv auf und sondern Feuchtigkeit schnell nach außen ab. Eine Laufjacke und Handschuhe schützen im Winter vor Wind und Kälte.

### **Belastbares Workout-Outfit**

Für das klassische Krafttraining an Geräten im Fitnessstudio sollte die Trainingskleidung einiges aushalten können. Dabei kommt es vor allem auf die Bewegungsfreiheit an: Zu enge Kleidung schränkt bei Übungen für Bauch, Po, Schultern und Co. ebenso ein wie extrem weite Kleidung. Zudem kommt es auf den richtigen Sport-BH an. Sitzt er zu eng, steigt das Risiko für Rückenschmerzen nach dem Training. Ein zu weiter Sport-BH verrutscht hingegen schnell und bietet nicht den Halt, der beim Workout benötigt wird.

Generell sollten auch beim Krafttraining hochwertige, scheuerarme Materialien gewählt werden, die die Haut atmen lassen, den Schweiß schnell nach außen transportieren und warmhalten. So kühlt man während der Trainingseinheiten nicht aus und beugt Verletzungen vor.

### **Was sonst noch gut zu wissen ist:**

- Hosen mit hohem Bund kaschieren kleine Bauchansätze.
- Leggings, die knapp unter dem Knie enden, lassen das Bein länger wirken.
- Ein hoher Elasthan-Anteil in engen Sporthosen verdeckt fiese Dellen an den Oberschenkeln.
- Baumwolle ist anfällig für Schweißflecken, daher lieber zu atmungsaktiven Stoffen greifen.

Weitere Tipps und Tricks zur richtigen Outfitwahl für die Fitnessziele in diesem Jahr gibt's hier:

<https://www.fashionfee.de/magazin/das-perfekte-sportoutfit/>

### **Über FashionFee**

[FashionFee](#) ist mit einer Pinterest-Reichweite von 2,4 Millionen und 270.000 Facebook-Fans eine erfolgreiche Mode-Website in Deutschland. Ihre Leserinnen und Leser werden täglich mit den besten Angeboten aus der Fashion-, Beauty- und Lifestyle-Welt versorgt. FashionFee gehört zum Portfolio der UNIQ GmbH mit Sitz am Dortmunder Flughafen in Holzwickede. Das bekannteste Portal der Unternehmensgruppe ist [Urlaubsguru](#), das als Holidayguru auch in neun weiteren Ländern erfolgreich ist.

Holzwickede, 11.01.2019

Ansprechpartner für Medien: Annika Hunkemöller, Pressesprecherin, Tel. 02301 89790-511, [presse@un-iq.de](mailto:presse@un-iq.de)  
Herausgeber: UNIQ GmbH, Rhenus Platz 2, 59439 Holzwickede, Tel. 02301 94580-0, [www.un-iq.de](http://www.un-iq.de)

