

Capi fitness per l'outdoor. Da indossare col sole o con la pioggia

# mi alleno all'aria aperta



**La giacca 2 in 1** Impermeabile fuori, traspirante dentro: la giacca per allenarsi in caso di pioggia non fa entrare l'acqua, ma disperde bene il sudore (Columbia, 120 €).



**La T-shirt "asciutta"**

Il tessuto Thermocool, leggero e traspirante, dà un senso di fresco anche se fa caldo e di asciutto anche se sudi molto (Dynafit React Dry, 80 €).



*In primavera, per evitare improvvisi colpi d'aria, è bene allenarsi con un giacchino antivento. Meglio se è in Gore-Tex, che protegge senza far sudare.*



**Antigocchia. Di pioggia e sudore**

Il tessuto in membrana Gore-Tex, impermeabile e traspirante, protegge la testa senza "soffocare" la cute (Gore Running Wear, 45,95 €).

**Corti ma non troppo**

I pants 3/4 sono ideali quando c'è il sole ma l'aria è frizzantina. In morbido tessuto traspirante (Gore Running Wear, 65,95 €).



**Da sole (e non solo)**

Le lenti specchiate Rainbow sono antigraffio, antiacqua e antiraggi ultravioletti. Le aste proteggono anche dalla luce riflessa laterale (Salice 011 RW, 69 €).



**Lo smartphone indistruttibile**

È studiato per sportivi ed escursionisti. Resiste a urti e intemperie, lo schermo si vede al sole e ha tante App dedicate al trekking (Quechua Phone 5", 229,90 €).



**Niente scivoloni** La suola "a zone" riproduce il movimento del piede e lo sostiene nella corsa, assicurando fluidità e stabilità anche su terreni bagnati (Reebok Series One, 100 €).

