**Czołówki do biegania czyli coś dla fanów sporu nocą**

**Spora dawka sportu jest mile widziana, niezależnie od pogody i pory dnia. Jeśli uwielbisz nocne przebieżki, koniecznie wybierz dla siebie pewien sprytny gadżet!**

**Pora na bieganie**

Aktywność fizyczna to zawsze najlepsze rozwiązanie. Właśnie dlatego warto wprowadzać ją do swojej codzienności. Doskonałym sposobem na przełamanie awersji do sportu są mało wymagające dziedziny dzięki którym stopniowo aktywizujemy się i uczymy się własnego ciała na nowo.

**Z czołówką do biegania w ciemną noc**

Pierwsze kroki na drodze do znacznego polepszenia swojej kondycji psycho-fizycznej będą, nomen omen, spacery. Wyrób w sobie nawyk częstych wypraw pieszych. Zamiast przejażdżki tramwajem lub autobusem, wysiądź z pojazdu i zrób nieco większą rundkę. Nawet jeśli nie możesz pozwolić sobie na leniwą przechadzkę o poranku, wysiądź z komunikacji miejskiej choć jeden przystanek wcześniej. Drugim etapem powinien być trucht, przynajmniej kilka razy w tygodniu. Jeśli na początku trochę się wstydzisz robić to w świetle dziennym, być może warto zakupić **czołówkę do biegania** i wyruszyć na podbój miasta w nieprzeniknioną noc.



**Jak zabezpieczyć się podczas nocnego biegu?**

Architektura miejska, choć zwykle doskonale dostosowana do potrzeb pieszych i rowerzystów, posiada kilka krytycznych miejsc, w których może czyhać na ciebie zagrożenie. Z troski o nocnych marków, powstały [czołówki do biegania](https://dotsport.pl/pol_m_Bieganie_Akcesoria-do-Biegania_Czolowki-do-Biegania-181.html) czyli wysokiej jakości świetlik na elastycznej, regulowanej gumie umożliwiający bezpieczny powrót do domu. W zależności od preferencji (i stopnia ciemności na zewnątrz) możesz wybrać dla siebie jeden z trybów dzięki którym dostosujesz jasność do otoczenia. Dodatkowo, system wyposażony jest w intuicyjny system ostrzegania o niskim poziomie baterii i, coraz częściej, diodę z tyłu, pozwalającą na ostrzeżenie kierujących poruszających się za naszymi plecami.