**Bluza Merino - idealna do biegania zimą**

**Nastała jesień, dni są coraz krótsze oraz chłodniejsze i już niedługo możemy spodziewać się minusowych temperatur. Nie jest to jednak przeszkoda dla biegaczy, którzy nie rezygnują z codziennych treningów. Kluczową rolę spełnia tutaj odpowiedni ubiór, który chroni przed zimnem i zapobiega przezbiębieniu. Taka właśnie jest męska bluza Merino. Sprawdź, dlaczego warto mieć ją w swojej garderobie!**

**Bluza Merino - cechy**

[Bluza Merino](https://dotsport.pl/inov-8-race-elite-merino-meska-bluza-do-biegania-z-welny-merino-czarna.html) wykonana jest w 96% z wysokiej jakości wełny. Jest bardzo ciepła, dzięki czemu doskonale sprawdza się do biegania podczas niskich temperatur, jednocześnie zapewniając komfort podczas treningu. **Bluza Merino** jest lekka, dzięki bardzo cienkim, naturalnym, wełnianym włóknom, które jednocześnie zapobiegają powstawaniu nieprzyjemnych zapachów. Co więcej, produkt ten doskonale odprowadza wilgoć, co również wpływa na wygodę podczas biegania. *Bluza Merino* posiada kaptur oraz wygodne ściągacze z tworem na kciuk.

**Jak dobrać odzież do biegania zimą?**

Bieganie późną jesienią i zimą wymaga odpowiedniej logistyki. Dobrze skomponowany strój zdecydowanie zwiększa komfort oraz ułatwia wykonywanie treningu na zewnątrz. Pomimo niskich temperatur strój nie powinien być za ciepły. Istnieje zasada, która mówi, że podczas dobory odzieży do biegania, do odczuwalnej temperatury powinniśmy dodać 10 stopni Celcjusza. W ruchu bowiem organizm szybko się nagrzewa, przez co nadmiar ubrań mógłby okazać się dużym utrudnieniem.

