



همه چیز درباره لباس ورزشی

حدیثه کاظم زاده

لباس مناسب ورزش چه ویژگی هایی دارد؟

یکی از مسائلی که برای حفظ سلامتی در زمان ورزش اهمیت دارد نکات پوشیدن لباس مناسب می باشد. این نکات عبارتند از:

۱. لباس متناسب با دمای محیط
۲. جنس لباس باید طوری باشد که انجام فعالیت های بدنی و افزایش تعریق بدن، موجب گرمزدگی و کلافگی نگردد.
۳. پوشیدن لباس های خیلی گشاد نیز می توانند باعث از دست رفتن تمرکز شما بشوند (با گیر کردن به وسایل مختلف، سرخوردن روی بدن و ...)
۴. برای جلوگیری از پینه و تاول زدن کف دستها به هنگام استفاده از دستگاهها می توانید از دستکش های مخصوص یا تکه های ابری استفاده کنید.
۵. بهتر است همواره یک حوله همراه خود داشته باشید تا عرق خود را خشک کنید.
۶. برای جلوگیری از آسیب دیدگی در انگشتان، ناخن های و حتی استخوان های روی پا از کفش ورزشی مناسب استفاده نمایید. کفش های ورزشی خود را هر ۹ تا ۱۲ ماه یکبار عوض کنید.
۷. از جوراب مخصوص ورزش استفاده کنید. (جوراب های پلاستیکی و نازک مناسب نیستند).
۸. در زمستان از کلاه استفاده شود.



۹. هنگامی که هوا سرد است چند لایه لباس بپوشید. داخلی ترین لباس باید طوری طراحی شده باشد که رطوبت خارج شده از پوست را جذب کند. لایه میانی عرق را جذب می کند و گرمای بدن را حفظ می کند و لایه بیرونی شما را از باد و باران حفظ می کند.



۱۰. در هوای بسیار سرد، پوستتان را برهنه در مقابل هوا قرار ندهید. از وازلین استفاده نمایید.

در ماه های تابستان، زمانی از روز که در آن می دوید بر نوع پوششتان موثر است. در صبح یا غروب که هوا خنک تر است بدوید.

۶ سوال درباره لباس ورزشی

۱. بهترین جنس لباس ورزشی چیست؟

لباس های تمام نخ یا نخ پنبه، بهترین جنس برای لباس های ورزشی هستند. لباس های نخی یا پنبه ای، به سادگی عرق را به خود جذب می کنند. اگر قصد خریدن لباس های ورزشی نایلونی یا شمعی و بادگیر را دارید، حتما انواعی از لباس ها را انتخاب کنید که یک آستر نخی داشته باشند. لباس های ورزشی نایلونی و شمعی، عمر طولانی تری دارند و راحت تر شسته می شوند اما لباس های نخی بیشتر از پوست بدن محافظت می کنند.

۲. مناسب ترین مدل برای لباس ورزشی چیست؟

لباس های ورزشی معمولا ۲ نوع هستند؛ «تی شرت و شلوارک» و «گرمکن آستین بلند با شلوار». تی شرت و شلوارک برای افرادی که در سالن های ورزشی فعالیت می کنند، مناسب تر است اما گرمکن و شلوار بیشتر مناسب ورزش در فضاهای باز مانند زمین چمن، پارک یا حتی بازی گل کوچک در خیابان می خورد. پوشیدن گرمکن و شلوار ورزشی در محیط های سرباز، از پوست در برابر آسیب های احتمالی محافظت می کند، اما یادتان باشد که لباس های ورزشی خیلی گرم و پوشیده برای سالن های سربسته، چندان مناسب نیستند زیرا باعث تشدید تعریق و کلافه شدن فرد ورزشکار می شوند و به دلیل تعریق زیاد هنگام ورزش امکان بالا رفتن نیاز بدن به مصرف آب را بالا می برند. اگر ورزشکار باشید، حتما می دانید که با شکم پر از آب نمی توانید به سادگی به ورزش و فعالیت بپردازید. نکته مهم در مورد لباس های ورزشی این است که باید کمی در بدن آزاد باشند تا بتوانید به راحتی با آنها به ورزش و فعالیت های فیزیکی خود بپردازید.

۳. لباس ورزشی را چگونه بشوییم؟



آلودگی های لباس ورزشی بیشتر به عرق کردن فرد ورزشکار مربوط می شود، بنابراین بهتر است پس از هر ۲ بار استفاده از لباس ورزشی و برای پیشگیری از بو گرفتن، آن را بشویید. این لباس ها را می توان داخل ماشین لباسشویی انداخت یا با دست شست. استفاده از انواع شوینده ها هم مشکلی به وجود نمی آورد. اما بد نیست که کمی نرم کننده را هم در مراحل نهایی شستشو به مواد شوینده تان اضافه کنید تا لباستان پس از شستشو اصطکاک پیدا نکند و خرده

ریزه های کف سالن ورزشی را به خود نگیرد. بهترین راه خشک کردن لباس ورزشی هم این است که آن را در فضای باز و زیر نور آفتاب خشک کنید.

۴. لباس ورزشی را چطور بپوشیم؟

اگر دوست ندارید لباستان را بیش از اندازه بشویید و آن را از ریخت بیندازید، می توانید زیر بلوز یا گرمکن های ورزشی، یک شرت نخی جذب و زیر شلوارهای ورزشی، یک شلوار نخی نازک بپوشید. به این ترتیب، عرق بدن جذب لباس های نخی زیر می شود و دیگر مجبور نخواهید شد لباس ورزشی را برای از بین بردن بوی عرق آن بشویید.

۵. چه رنگی برای لباس ورزشی مناسب تر است؟

لباس هایی با رنگ های لیمویی، صورتی، قرمز، سفید، یاسی، سبز و آبی آسمانی برای خانم ها و ورزش داخل سالن مناسب تر است. خانم ها می توانند از لباس هایی با رنگ های بنفش، نیلی و خاکی هم برای ورزش های هوازی خارج از سالن استفاده کنند. کفش های ورزشی سفید و صورتی برای تمام خانم ها مناسب است و با هر رنگ لباسی هم هماهنگ می شوند. لباس ورزشی آقایان می تواند سرمه ای، طوسی، خاکی یا حتی مشکی باشد. پوشیدن کفش های ورزشی خاکی و سرمه ای هم برای آقایان ورزشکار از سایر رنگ ها شیک تر است.

۶. لباس ورزشی را چطور نگهداری کنیم؟



معمولا جنس لباس های ورزشی به گونه ای است که چروک نمی شوند. از طرف دیگر، لباس های ورزشی مدام با عرق تن و زمین سالن های ورزشی در تماس هستند. بنابراین اگر از ورزشگاه برگشته اید و حوصله شستن لباس هایتان را ندارید، بهتر است آنها را از داخل ساک ورزشی تان خارج نکنید. البته تا وقتی که حوصله تان سر جایش بیاید و بخواهید آنها را بشویید. اگر قرار است بیشتر از ۲ ساعت تا شستن لباس های ورزشی وقفه بیفتد، آنها را از ساک خارج و به چوب لباسی حمام آویزان کنید. این کار از تجمع آلودگی های باکتریایی و قارچی در لباس ورزشی، بو گرفتن آن و ایجاد حساسیت پوستی در

بدن پیشگیری می کند. لباس ورزشی آلوده را به هیچ وجه داخل کمد لباس ها نگذارید، روی تختخواب نیندازید و کنار لباس های دیگر روی چوب لباسی آویزان نکنید. در غیر این صورت باعث انتقال بو و آلودگی ها به سایر لباس هایتان می شوید.