

Одежда для фитнеса. В чем тренироваться зимой, а в чем - летом?

И снова здравствуйте, это опять мы!

На календаре пятница, а на повестке дня “шмоточная” заметка, из которой Вы узнаете все об одежде для фитнеса, а точнее - в чем тренироваться атлету зимой и летом. По ходу пьесы мы разберем не конкретные модели топов или шорт, а выясним, из каких тканей они должны быть, из чего предпочтительней формировать свой зальный (и не только) гардероб.

Одежда для фитнеса. Гид по спортивным тканям



Итак, расслаживайтесь поудобней, будет интересно.

Одежда для фитнеса: что, к чему и почему?

Казалось бы, ну как тема данной заметки, одежда для фитнеса, коррелирует с нашим нордическим циклом, в котором мы выяснили что такое скандинавская ходьба, какие палки для нее нужны и как технически верно скандинавить. Однако не спешите делать скоропалительные выводы, ведь данный вид активности подразумевает ходьбу в зимний период и, следовательно, встает одежде-одевательный вопрос. Кроме того, недавно Ваш покорный слуга провел один интересный эксперимент, результатами которого я поделюсь далее по тексту. Все это побудило сформировать сборную заметку по теме одежды для фитнеса и, в частности, рассказать про спортивные ткани.

В общем, если Вы дочитаете заметку до конца, то узнаете, как нужно правильно одеваться/экипироваться при том или ином виде физической активности. Поехали.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы

Гид по тканям. Что искать на этикетке спортивной одежды?

Буквально на днях я решил провести одежный эксперимент, смысл которого заключался в определении влияния нательной одежды на качество и результаты силовой тренировки в зале. Другими словами, предстояло провести серию одинаковых упражнений в разные дни и в разном обмундировании и оценить, скажется ли это каким-то образом на показателях "быстрее, выше, сильнее". Так вот, довожу до Вашего сведения: результаты показали, что одежда непосредственно влияет на состояние атлета на тренировке/его фактические результаты. Т.е. гардероб может оказывать, как положительное, так и отрицательное воздействия на человека, поэтому важно знать, из каких тканей/материалов должна состоять нательная одежда. Ну, а чтобы понимать этикетки на последней, следует иметь представление об основных существующих видах тканей. Об этом мы и поговорим далее и начнем с...

№1. Хлопок (Cotton)

Хлопчатобумажная ткань, наиболее естественная и приятная для тела человека, которая обеспечивает прекрасные тактильные ощущения и является самым популярным материалом для пошива повседневной одежды (особенно нижнего белья).

Характеристика: чистый хлопок (без смешивания с другими волокнами) обладает хорошей гигроскопичностью - поглощает и удерживает пот. Такая ткань при любой сколько-нибудь интенсивной двигательной активности быстро намокает, тяжелеет и медленно сохнет, что делает ее не совсем практичной тканью для применения в спорте.

№2. Эластан (Elasthan)/спандекс/лайкра

“Пластичный” (высокая способность к растягиванию/восстановлению) синтетический материал из полиуретановых волокон со степенью растяжения до **700%** (в 7 раз больше собственных размеров).

Характеристика: часто применяется (не в чистом виде) в фитнес-одежде благодаря своей упругой и обтягивающей структуре. Обладает высокой воздухопроницаемостью, что позволяет коже дышать.

Примечание:

Очень часто для нижнего белья используется комбинация из хлопка и спандекса, например, в дешевых китайских плавках (по **200** рублей на рынке) состав именно такой: **95% cotton + 5% spandex**.

Изделия, в которых присутствуют данные синтетические волокна, способны хорошо растягиваться, они облегают тело, в точности повторяя его контуры.

№3. Полиэстер (Polyester)/лавсан

Прочная, долго сохраняющая форму синтетическая ткань, которая практически не мнется, а также не деформируется при стирке (сохраняет свою форму) и легко чистится.

Характеристика: часто применяется (не в чистом виде) в фитнес-одежде благодаря своей прочной структуре и низкой способности к впитыванию влаги.

№4. Нейлон (Nylon)

Синтетическое волокно, которое со временем не образует “мохры”, устойчиво к истиранию, не нуждается в глажке.

Характеристика: часто применяется (не в чистом виде) в фитнес-одежде благодаря низкой впитывающей способности и высокой износостойкости. Сочетание нейлона и бамбука позволяет создать мягкую, удобную и “прохладную” спортивную одежду с высоким сроком службы.

№6. Полиамид (Polyamid)

Быстросохнущее дышащее синтетическое волокно, обладающее высокой степенью прочности/износа, которое долго сохраняет свой товарный вид.

Характеристика: часто применяется (не в чистом виде) в фитнес-одежде благодаря своей форменности и хорошей водоотталкиваемости. Часто сочетание полиамид + шерсть используется для изготовления зимних спортивных носков.

Примечание:

Полиамид + полиэстер = микрофибра (и его производные, например, MERYL, Tactel) - материал, которые нашел широкое применение от изготовления спортивной одежды до постельного белья.

Все из представленных синтетических тканей обладают схожими характеристиками, которые позволяют их применять в спортивной одежде разной направленности. В общем и целом их характеристики отражает следующая графика.



Это мы рассмотрели наиболее ходовые ткани, которые применяются для создания легкой верхней и нижней (в т.ч. корректирующего белья, бюстгалтеров) одежды. Далее мы рассмотрим outdoor - более теплые и технологичные материалы.

№7. Флис (Fleece)

Ворсистая теплая ткань (трикотажное волокно) из полиэстера, которая в основном применяется для изготовления теплой одежды (в качестве утеплителя для верхней). Чем больше плотность ткани, тем для более суровых условий (минусовой температуры) она используется.

Характеристика: часто применяется для создания туристической/лыжной и спортивной зимней одежды, удобна благодаря высокой терморегуляции (способность поддерживать комфортную температуру тела), воздухопроницаемости и малому удельному весу.

№8. Gore-Tex

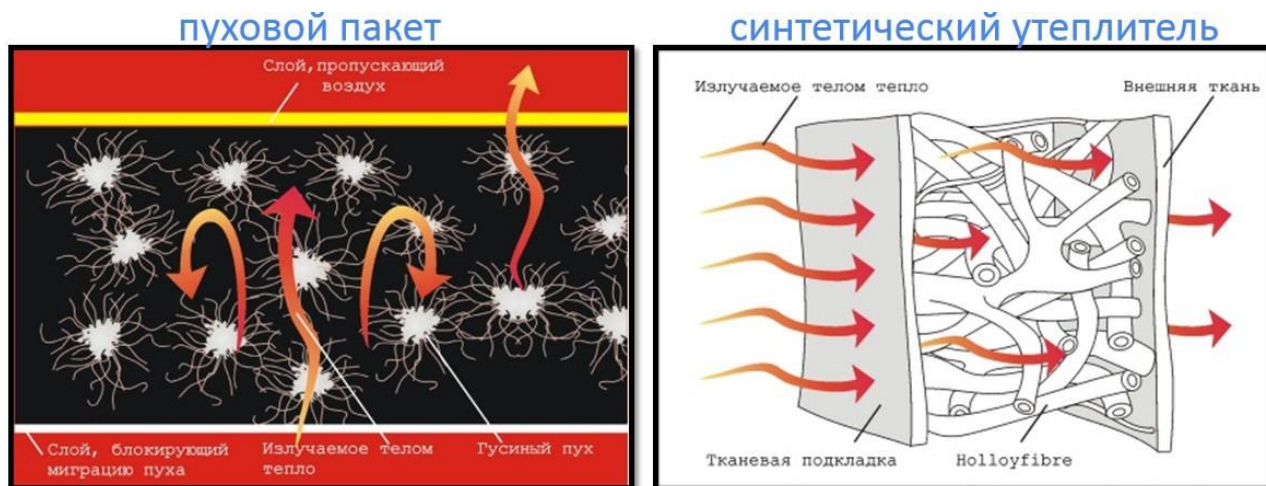
Высокотехнологичный мембранный материал, который не пропускает воду через себя, но в то же время легко испаряет телесную влагу. Имеет различные приставки (например, XCR или Hi lite), которые означают “заточку” под определенные условия/вид спорта.

Характеристика: часто применяется для создания верхней одежды (куртки, перчатки, ботинки) для холодной и мокрой погоды благодаря практичности, легкости и качественному решению погодных задач.

№9. Утеплители (пуховые и синтетические)

Органические утеплители (пухоперовая смесь) или синтетические на основе полимерных волокон различного строения (Thinsulate, Hollowfibre) – все эти материалы призваны согреть тело человека, находящегося в условиях низких температур (от -15).

Характеристика: часто применяется для создания туристической/лыжной и спортивной зимней одежды благодаря высокой согревающей способности, быстрому высыханию и малому удельному весу.



№10. Термобелье

Синтетический продукт (чаще всего из полипропилена или полиэстера), основной задачей которого является выполнение функций теплосбережения и/или влаговыведения. Оптимальным вариантом для нОски/активной деятельности является термобелье с добавлением натуральных материалов (шерсть, хлопок).

Характеристика: применяется для создания нижнего белья благодаря сочетанию качеств согревание/сухость, сохранению формы и относительной износостойкости.

Собственно, это мы рассмотрели основные виды тканей/материалов, которые производители могут использовать для создания спортивной (и не только) одежды. Далее мы выясним, как стоит конкретно одеваться при том или ином виде физической активности и в разное время года.

Одежда для фитнеса. Гардероб каченка и фитоняшечки.

Если Вы помните (а Вы ведь помните, да? :)) в начале заметки я говорил про влияние одежды на самочувствие и ход/результаты тренировки. Это действительно так, неправильная одежда (в плане невыполнения ею необходимых функций) накладывает негативный отпечаток на весь тренировочный процесс. Посему далее мы рассмотрим, какие материалы для какой одежды и какого вида активности следует использовать.

Итак, для начала разберемся с зальным одеянием и начнем с...

№1. Нижнее белье/низ

Женщины:

- бюстгальтеры, трусики, плавки/материал: **90%** хлопок + **10%** полиэстр, или **95%** хлопок + **5%** спандекс, или **85%** полиамид + **15%** эластан, или **87%** полиэстер + **13%** спандекс;
- носки/материал: **90%** хлопок + **10%** полиэстер или **75%** хлопок + **23%** полиэстер + **2%** эластан.

Другими словами, Вам нужно тянущееся нижнее белье, т.е. спортивные бра и носки с эффектом стрейч.

Примечание:

Цифры Вашей одежды могут отличаться, главное соблюдать среднее соотношение/процент по тканям



Мужской пол в отношении нижнего белья для зала может придерживаться тех же рекомендаций, однако также возможен “голый” вариант, т.е. когда Вы не надеваете плавки/боксеры, а используете шорты с сетчатой вентилируемой вставкой внутри.

№2. Футболки/майки

Независимо от пола в тренажерном зале лучше не использовать футболки с длинным рукавом/рашгарды. Ввиду интенсивной работы и кровенаполнения мышц, они (например, если они из синтетики) могут препятствовать движению крови и в целом стеснять Ваши движения.

Женщины/мужчины:

- футболки/материал: **100%** полиэстр, или **92%** полиэстр + **8%** эластан, или **50%** полиэстер + **25%** вискоза + **25%** хлопок.



№3. Леггинсы/шорты

Женщины/мужчины:

- леггинсы/шорты/материал: **82%** полиэстер + **18%** эластан или **60%** полиэстер + **32%** хлопок + **8%** спандекс.

Женщинам оптимально одеть свой низ в обтягивающие леггинсы, а мужчинам лучше использовать шорты до колена с сетчатой подкладкой.



Рассмотренные три элемента одежды - необходимый и достаточный минимум для атлетов-любителей для занятий фитнесом, бодибилдингом и йогой.

Теперь рассмотрим уличные, а точнее зимние варианты одежды.

Спортивная зимняя одежда. Как правильно гардеробиться?

Давайте на минутку перенесемся в босоное детство и вспомним, как нас собирали на погулять на улицу наши мамы и бабушки. Не знаю как Вас, а меня навьючивали одеждой по самые помидоры :), а т.к. я из Сибири и морозы у нас порой доходят до **35** градусов, то можно представить на кого я

был похож. Ребенок весом **40** кг за счет одежды становился все **50** и выглядел весьма и весьма объемным для своего возраста.

К чему это я? Ах да, сейчас так делать не нужно, а достаточно включить в свой гардероб **3** вещи.

№1. Термобелье

Женщины/мужчины:

- фуфайка, кальсоны/материал: **100%** полиэстер, или **64%** полипропилен + **26%** нейлон + **10%** спандекс, или **40%** полиэстер + **30%** хлопок + **30%** вискоза.



Термобелье будет держать Ваши связки/мышцы/суставы в тепле, а при совершении активных действий (например, во время бега), отводить испарения тела, сохраняя внутреннюю сухость.

№2. Технологичная многослойная одежда

Принцип многослойности, луковицы, позволяет атлету эффективно заниматься в морозы и не париться по какому-либо поводу. Он заключается в использовании в одежде **3-х** (иногда и более) слоев: **1)** защитный/верхний – защищает от влаги, воды, ветра; **2)** теплоизолирующий/средний – утепляет тело/сохраняет тепло; **3)** нижний – обеспечивает вентиляцию и отводит влагу.

Женщины/мужчины:

- утепленная куртка, пуховая куртка/материал верх, подкладка, утеплитель: **67%** хлопок + **33%** полиэстер, **100%** полиэстер, утиный пух/перо или **100%** нейлон, **100%** нейлон, **100%** полиэстер.



№3. Утепленные штаны/брюки

Женщины/мужчины:

- утепленные брюки/материал верх, подкладка, утеплитель: **100 %** полиэстер (для всех 3-х) или **50%** полиамид + **50%** шерсть/овчина.



Вывод: если Вы решили выпустить ребенка зимой на улицу или устроить себе морозные побегушки, то следующая памятка поможет Вам подобрать правильный гардероб (кликабельно).

КАК ОДЕТЬ РЕБЕНКА ЗИМОЙ?

Чтобы ребенок не замерз зимой и не вспотел, одевать его нужно, используя три слоя одежды

Одежда каждого слоя делится на шесть категорий:

— В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ —

— ПО ТИПУ ПОДВИЖНОСТИ —

- Для малой подвижности
- Для средней подвижности
- Для высокой подвижности

- 1 Первый (нательный) —** белье или термобелье
Сбор и испарение влаги, минимальная теплоизоляция
- 2 Второй (промежуточный) —** водолазка, свитер, джемпер
Хорошая теплоизоляция и способность «дышать»
- 3 Третий (верхний) —** комбинезон, куртка, дубленка
Защита от ветра, дождя, снега



ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА НА ПРОГУЛКУ НУЖНО В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЕГО ПОДВИЖНОСТИ И ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА

Температура	Для малой подвижности	Для средней подвижности	Для высокой подвижности
+5°C			
-5°C	Первый слой: хлопок 100% Второй слой: хлопок с добавлением вискозы, акрил с шерстью Третий слой: синтетон, толщина утепляющей прокладки тоистая	Первый слой: хлопок, хлопок с шерстью Второй слой: хлопок с вискозой или шерстью, чистая шерсть, шерсть с акрилом Третий слой: синтетон, толщина утепляющей прокладки средняя, подкладка на флисе	Первый слой: термобелье Второй слой: хлопок с добавлением вискозы, акрил с шерстью Третий слой: синтетон, толщина утепляющей прокладки средняя, подкладка на флисе
-10°C			
-10°C	Первый слой: хлопок, хлопок с шерстью Второй слой: хлопок с вискозой, акрил с шерстью, чистая шерсть Третий слой: синтетон, пух или натуральная овчина	Первый слой: хлопок, хлопок с шерстью Второй слой: хлопок с вискозой или шерстью, чистая шерсть, шерсть с акрилом Третий слой: одежда с термоуплотнителем (средней толщины), подкладка на флисе	Первый слой: термобелье Второй слой: хлопок с вискозой, чистая шерсть, шерсть с акрилом Третий слой: одежда с термоуплотнителем — прокладка тонкая (резософт, термофронт), подкладка на флисе
-15°C			
-15°C	Первый слой: термобелье Второй слой: хлопок с шерстью, акрил с шерстью, чистая шерсть Третий слой: синтетон, пух или натуральная овчина	Первый слой: хлопок, хлопок с шерстью Второй слой: хлопок с вискозой или шерстью, чистая шерсть, шерсть с акрилом Третий слой: одежда с термоуплотнителем (средней толщины), подкладка на флисе, пух или натуральная овчина	Первый слой: термобелье Второй слой: хлопок с шерстью, трикотаж Третий слой: одежда с термоуплотнителем — прокладка тонкая (резософт, термофронт)

Ну вот, собственно, и все с сутевой частью. Теперь Вы знаете, одежду из каких тканей предпочтительней всего носить, а также как правильно укомплектовать себя не только в зал, но и за его пределами.

Послесловие

Одежда для фитнеса и вообще сезонный спортивный гардероб — это крайняя тема нашего нордического цикла из 4-х заметок. Надеюсь, они Вам пришлись по вкусу, и у Вас останется от них продолжительное послевкусие :). Мы же говорим Вам адью, чтобы уже совсем скоро опять сказать "и снова здравствуйте!"