

فواید لباس ضد رطوبت



تهیه و تنظیم: دکتر فرناز نایب‌مراد

انواع مواد

ضد آب بودن

جذب رطوبت در مقابل قابلیت تنفس

* رطوبت‌گیر چیست و چگونه کار می‌کند؟
حذف رطوبت فرآیندی است که در طول تمرین، رطوبت را از پوست شما دور می‌کند. پارچه‌های رطوبت‌گیر عرق را از پوست به سطح لباس تمرینی شما می‌کشاند تا تبخیر شود. این باعث می‌شود در طول تمرین احساس راحتی و خشکی داشته باشید.

از آنجایی که آب چسبیده است و به سطوح می‌چسبد، جذب رطوبت از طریق فرآیندی به نام عمل مویرگی عمل می‌کند، جایی که آب از طریق سوراخ‌های کوچک پارچه به سطح آن کشیده می‌شود. هنگامی که مولکول‌های رطوبت در خارج هستند، کشش سطحی آنها را به هم می‌کشد تا به سرعت تبخیر شوند. این راهنما تمام جزئیات این پارچه‌ها، از اینکه از چه چیزی ساخته شده‌اند و چگونه کار می‌کنند، تا بهترین انواع پارچه برای تمرینات شما را بررسی می‌کند.

* پارچه‌های رطوبت‌گیر: چرا به آنها نیاز دارید؟
عرق عملکرد مهمی است که بدن شما برای حفظ



* چه نوع ماده‌ای رطوبت‌گیر است؟
انواع مختلفی از الیاف مصنوعی و طبیعی وجود دارند که رطوبت را از بین می‌برند که می‌توانند به همان اندازه در خنک نگه داشتن شما موثر باشند.

الیاف مصنوعی رطوبت‌گیر

الیاف مصنوعی ساخته دست بشر هستند و به طور شیمیایی تحت درمان قرار می‌گیرند تا رطوبت را جذب کنند. برخی از انواع رایج پارچه‌های مصنوعی ضد رطوبت عبارتند از:
پلی‌استر: به دلیل دوام، سبک وزن، سرعت خشک شدن و مقاومت در برابر چین و چروک معروف است.

دما از آن استفاده می‌کند، اما زمانی که به لباس‌های تمرینی شما جذب می‌شود، شما را گرم و سپس سرد می‌کند.

پارچه ضد رطوبت شما را راحت نگه می‌دارد، تجمع باکتری‌ها را محدود و از ساییدگی جلوگیری می‌کند.

* پارچه‌های رطوبت‌گیر از چه ساخته شده‌اند؟
پارچه‌های رطوبت‌گیر از الیاف مصنوعی، یا الیاف طبیعی که از طبیعت تهیه می‌شوند ساخته می‌شوند. همه پارچه‌های رطوبت‌گیر دارای فضاهای کوچکی بین الیاف خود هستند که اجازه می‌دهد رطوبت از خارج شود.



* آیا پارچه رطوبت گیر ضد آب است؟

رطوبت گیر و ضد آب دو فناوری مجزا هستند. پارچه‌های رطوبت‌گیر، رطوبت را از طریق پارچه به سطح آن می‌کشند، در حالی که پارچه‌های ضد آب اجازه نمی‌دهند رطوبت وارد آنها شود. هر دوی آنها به روش‌های مختلف شما را خشک نگه می‌دارند. با این حال، برخی از مواد، مانند GO-RE-TEX® و پلی استر، نسبت به سایر پارچه‌های رطوبت‌گیر ضد آب هستند. برخی از الیاف رطوبت‌گیر را می‌توان محکم بافته و با لایه ای از پلی اورتان درمان کرد تا ضد آب شوند. وقتی صحبت از جایگزین‌های پارچه طبیعی می‌شود، پشم آب پز نیز از مقاومت بسیار بالایی در برابر آب برخوردار است، اگرچه کاملاً ضد آب نیست.

* تفاوت بین پارچه‌های رطوبت‌گیر و پارچه‌های قابل تنفس چیست؟

پارچه‌های قابل تنفس دارای سوراخ‌های کوچکی هستند که اجازه می‌دهد هوا و رطوبت از آنها عبور کند. اکثر پارچه‌های رطوبت‌گیر تا حدی قابل تنفس هستند زیرا رطوبت از فضاهای بین الیاف پارچه عبور می‌کند، با این حال، همه پارچه‌های قابل تنفس رطوبت‌گیر نیستند زیرا خاصیت عرق‌کشی مورد نیاز برای دفع رطوبت را ندارند.

به عنوان مثال، پنبه دارای فضای خالی بین الیاف خود است، اما همچنین آب را مستقیماً در پارچه خود جذب و نگه می‌دارد و باعث تنفس آن می‌شود اما رطوبت را دفع نمی‌کند. پلی استر یکی از قابل تنفس‌ترین پارچه‌های مصنوعی ضد رطوبت است، در حالی که پشم یکی از تنفس‌پذیرترین پارچه‌های رطوبت‌گیر طبیعی است داشتن لباس‌های ضد رطوبت برای هر ورزشکاری عالی است.

هر گونه فعالیت با شدت بالا، مانند جیو جیتسو یا دویدن، فوتبال و تنیس و ... و تمرینات با شدت متوسط، مانند یوگا، عرق زیادی را آزاد می‌کند. پارچه‌های رطوبت‌گیر شما را خشک نگه می‌دارند تا بتوانید روی بهترین تمرین خود تمرکز کنید. لباس‌های ضد رطوبت می‌توانند بازی‌های تمرینی را با بهترین عملکرد تغییر دهند.

به طور طبیعی رطوبت را جذب می‌کند زیرا گیاه چگونه آب را جذب می‌کند تا به سرعت در محیط‌های مرطوب و گرم رشد کند.

پشم: به طور طبیعی قابل تنفس، تنظیم کننده حرارت و مقاوم در برابر بو، پشم از پشم گوسفند یا پوشش محافظ گوسفند درصد کمی از مایع را به الیاف خود جذب می‌کند، اما همچنان قادر است رطوبت را هم از سطح و هم از فضای بین الیاف برای حفظ عایق آزاد کند.

ابریشم مصنوعی: که از خمیر چوب تهیه می‌شود و به صورت مصنوعی تولید می‌شود، ابریشم مصنوعی ترکیبی از طبیعی و مصنوعی است. به دلیل مقاوم بودن در برابر چروک، سبک وزن و خشک شدن سریع شهرت دارد.

* آیا پنبه یک پارچه رطوبت‌گیر است؟

الیاف از گیاه پنبه رایج‌ترین پارچه طبیعی است. اگرچه پنبه یک پارچه محبوب است، اما رطوبت‌گیر نیست زیرا مایع را به الیاف خود جذب می‌کند. اگر پنبه برای ضد آب و رطوبت‌زدایی درمان شده باشد یا برای ورزش‌های کم شدت استفاده شده باشد، پنبه مزایای زیادی برای ورزش کردن دارد، مانند پارچه تنفس‌پذیر، شستشوی آسان و ویژگی‌های ضد حساسیت آن که برای افرادی که پوست حساس دارند راحت است.

پلی پروپیلن: از بسیاری جهات شبیه به پلی استر است، اگرچه بیشتر ضد آب و تنفس است و در حفظ گرما کار بسیار خوبی انجام می‌دهد.

نایلون: به دلیل کشش، مقاوم در برابر کپک، سبک وزن و سریع خشک شدن شناخته شده است. اکریلیک: سبک وزن، شکل خود را حفظ می‌کند و گرما را حفظ می‌کند، اگرچه به اندازه گزینه‌های دیگر قابل تنفس نیست.

اسپندکس - به دلیل خاصیت ارتجاعی منحصر به فرد خود شناخته شده است، می‌تواند بیش از ۵ برابر اندازه معمولی خود گسترش یابد قبل از اینکه به همان شکل ظاهر شود. صاف و سبک وزن است، اما فقط رطوبت‌گیر متوسطی در نظر گرفته می‌شود. GORE-TEX® - به دلیل ضد آب بودن و ضد باد بودن و عملکرد عالی برای لایه بندی و آب و هوای پایدار شناخته شده است.

الیاف طبیعی جذب کننده رطوبت

الیاف رطوبت‌گیر طبیعی به دلیل عملکردی که در طبیعت برای رشد گیاهان و خنک کردن حیوانات دارند، دارای قابلیت فتیله‌گیری ذاتی هستند. آنها که از مواد آلی مشتق شده‌اند، می‌توانند جایگزین بسیار موثری برای مواد مصنوعی باشند.

بامبو: به دلیل تنفس، مقاوم در برابر بو و کشش و در عین حال حفظ شکل شناخته شده است.

