

لباس ورزشی مناسب چه ویژگی‌هایی دارد؟

وقتی تصمیم می‌گیرید برنامه ورزشی منظمی را دنبال کنید قطعاً به این معنا نیست که اول از همه باید لباس‌های ورزشی گرانقیمت بخرید.

کارشناسان می‌گویند در حالی که لباس‌های مخصوص ورزش ممکن است سرمایه‌گذاری ارزشمندی باشند اما لزوماً ضروری نیستند.

دکتر «جوئل هاردویک»، فیزیولوژیست ورزشی بالینی در دانشگاه ایلینوی شیکاگو می‌نویسد: اگر فقط برای سرگرمی یا فعال ماندن ورزش می‌کنید، موضوع اصلی خریدن لباس‌های خاص نیست. اگر می‌خواهید از حداقل استانداردها بهره‌مند باشید به این نکته توجه کنید که لباس ورزشی خیلی تنگ یا خیلی گشاد نباشد و در آن احساس راحتی کنید.

«کایلی جانسون»، مربی ورزشی ساکن کلرادو با تأکید بر اینکه راحتی، اصل مطلب است، می‌گوید: اگر خرید لباس‌های خاص مانع رفتن به باشگاه شده است چیزی را بپوشید که راحت است. نیازی نیست کامل و بی‌نقص باشد. با این حال باید دقت کنید چه لباس‌هایی را انتخاب می‌کنید؛ به‌خصوص اگر قرار است در فضای باز ورزش کنید.

هاردویک هم تأکید می‌کند که باید به شرایط آب‌وهوایی مانند بارندگی توجه کنیم. طبق گفته کارشناسان، به‌طور کلی اگر در فضای باز تمرین می‌کنید لباس‌های نخی بپوشید زیرا این لباس‌ها رطوبت را جذب می‌کنند و مانع تبخیر عرق می‌شوند. لباس‌های مرطوب در هوای گرم باعث گرم‌زدگی می‌شوند و در هوای سرد شما را در معرض خطر «هیپوترمی» یا سرمازدگی قرار

می‌دهند.

جانسون می‌گوید پوشیدن چند لایه مختلف لباس هنگام سرما کمک می‌کند، به این ترتیب وقتی گرم‌تان می‌شود لایه‌ها را کم می‌کنید و اگر سردتان شود دوباره آنها را می‌پوشید.

کفش ورزشی مناسب چه برای ورزش در داخل خانه و چه در فضای آزاد بسیار مهم است. بهتر است کفش مخصوص هر ورزش را انتخاب کنید، مانند کفش مخصوص دویدن، بسکتبال، تنیس و ... البته ناگفته نماند که کفش ورزشی چندکاره را می‌توان برای هر ورزشی استفاده کرد.

هاردویک گفت: تا وقتی کفش‌هایتان جا باز کرده باشند و خیلی کهنه، تنگ یا گشاد نشده نباشند و فضای کافی برای حرکت انگشتان پا داشته باشند مناسبند.

البته جانسون بر تناسب کفش ورزشی با نوع تمرینات بدنی تأکید می‌کند و می‌گوید که پوشیدن کفش دویدن برای تمرین قدرتی مناسب نیست، زیرا زیادی نرم است و برای تمرین قدرتی به کفش تخت و سفت نیاز دارید.

طبق بررسی که در سال ۲۰۲۴ در مجله «پا و مچ پا» (JOURNAL OF THE FOOT & ANKLE) منتشر شد، اگر تصمیم گرفته‌اید بدوید حتماً از کفش‌های مخصوص دویدن استفاده کنید. کفش‌های مناسب دویدن از آسیب جلوگیری می‌کند و عملکرد را بهبود می‌بخشد.

*مزیت‌های لباس ورزشی

جانسون می‌گوید به محض اینکه ورزش

مورد علاقه‌تان را انتخاب کردید، برای دست‌کم یک دست لباس ورزشی به قیمت و کیفیت مناسب هزینه کنید، زیرا این کار عملکرد شما را بهتر می‌کند و راحتی و اعتماد به نفس به همراه می‌آورد.

جانسون می‌گوید: مراجعینی داشتم که با شلوارهای گشاد و راحت آمدند و هنگام دویدن با مشکل مواجه شدند، اما وقتی شلوارهای متناسب پوشیدند اوضاع تغییر کرد زیرا این شلوارها خنک‌تر و راحت‌تر بودند. او می‌گوید که این مسئله در مورد تی‌شرت‌های گشاد نیز صدق می‌کند و اگر ورزشی می‌کنید که به تحرک زیاد نیاز دارد بهتر است تی‌شرت‌های خیلی گشاد نپوشید.

در همین حال، برخی کارشناسان در مورد پوشاک ورزشی حاوی سطوح بالای «بیسفنول‌ای» (BPA)، ماده شیمیایی مصنوعی که در جوراب‌ها و تی‌شرت‌های ورزشی یافت می‌شود، هشدار می‌دهند. بیسفنول‌ای، ماده شیمیایی مختل‌کننده هورمون است که از طریق پوست جذب می‌شود و به رشد و تولیدمثل آسیب می‌رساند. بهتر است لباس‌های ورزشی و جوراب‌ها را بلافاصله پس از تمرین دریاوریم و با اجتناب از پوشیدن لباس‌های ساخته‌شده از پلی‌استر و اسپندکس خود را کمتر در معرض بیسفنول‌ای، قرار دهیم.

هاردویک می‌گوید در نهایت انتخاب لباس به نوع تمرین بستگی دارد و انتخاب گزینه‌های پیشرفته‌تر و با کیفیت‌تر در بهبود سطح انرژی و بالا بردن کیفیت تمرینات ورزشی تأثیرگذار است.

منبع: ایسنا