

Uczymy się dobierać strój sportowy w zależności od pory roku.

W co się ubrać, gdy na dworze jest ciepło, a w co, kiedy nadejdą chłodne dni? Czym zajmuje się krawcowa? Jak powstały dżinsy?



Ubrania są częścią naszego codziennego życia – a ich tworzenie to zarówno przydatna umiejętność, jak i niejednokrotnie prawdziwa sztuka.

Informacje podstawowe

O tym, że najlepiej jest się ubierać „na cebulkę”, słyszał chyba każdy z nas. I nie ma w tym nieprawdy: wkładając na siebie kilka warstw można się bowiem skutecznie zabezpieczyć przed przegrzaniem. Ta sama zasada obejmuje również podczas zajęć sportowych, osoby te powinny dopasować poszczególne części swojego stroju do pory roku, temperatury czy wilgotności powietrza.

Uprawiając sport na dworze trzeba pamiętać o jeszcze jednej, fundamentalnej zasadzie. O tym mianowicie, że szykując się do wyjścia z domu powinniśmy założyć ubrania, po które sięgnęlibyśmy, gdyby temperatura na zewnątrz była przynajmniej o 10 stopni wyższa niż jest faktycznie. Nasze ciało wytwarza bowiem w trakcie wysiłku spore ilości ciepła i w pewnym stopniu potrafi się przecież ogrzać samo. Ubrania sportowe, noszone w warunkach treningowych, powinny więc pomóc w utrzymaniu odpowiedniej ciepłoty organizmu, nie doprowadzając do jego przegrzania lub wychłodzenia. Dobrze jest więc czytać etykiety i oglądać metki. To właśnie tam znajdziemy zwykle informację o przeznaczeniu danej rzeczy i zakresie temperatur, w jakich sprawdzi się ona najlepiej.

Co założyć „na górę”?

Gdy temperatura spada do raptem kilkunastu stopni Celsjusza, warto się ponadto zaopatrzyć w bluzę z polaru. W cieplejsze dni można ją tymczasem zastąpić bluzą wykonaną z perforowanej siateczki o przewiewnym, "oddychającym" splocie. To jednak nie wszystko. Kiedy pogoda nie rozpieszcza, polarowa bluza może bowiem nie wystarczyć. Dobrze wówczas sięgnąć po wygodny ocieplacz - np. sportowy bezrękawnik - który nie krępuje ruchów, zapewnia wysoki komfort termiczny i w wielu

sytuacjach sprawdza się lepiej niż kurtka z rękawami. Ogrzewa bowiem kluczowe partie naszego ciała - tors i tułowie - nie zakrywając przy tym ramion, które szybko i łatwo raczej nie marzną. Gdy siarczysty mróz da nam się we znaki, bezrękawnik możemy natomiast zastąpić puchową kamizelką z kapturem.

Na koniec - kurtka. W wietrzne dni wystarczy nam tylko "wiatrówka", którą w razie potrzeby można zdjąć, zwinać i schować np. za pasem biegowym. Gdy jednak temperatury znacząco spadną, warto sięgnąć po kurtkę w typie *softshell* czy nawet po cienką kurtkę puchową.

Co założyć „na dół”?

Dolnych partii naszego ciała - nic lepiej nie zabezpieczy przed wiatrem i chłodem niż ocieplane i dopasowane do naszej sylwetki leginsy. Warto sprawdzić, czy zostały ocieplane w najbardziej newralgicznych miejscach (a więc na wysokości kolan i pachwin). Gdy temperatura się podniesie, można z nich zrezygnować na rzecz zwykłych, nieocieplanych leginsów. W naprawdę ciepłe dni powinniśmy postawić na przewiewne, luźne szorty, które ukryją bieliznę, zapewnią nam swobodę ruchów i sprawią, że okolice pachwin nie będą się przepacały w trakcie aktywności fizycznej. Sięgając po odzież skutecznie odprowadzającą ze skóry pot i wilgoć minimalizujemy wszak ryzyko odparzeń i otarć.

Chronić przed zimnem trzeba jednak nie tylko nogi, ale także stopy. Warto się więc zaopatrzyć w przynajmniej kilka rodzajów skarpet o różnej grubości i długości (nie mogą być jednak zbyt grube, bo mogą się stać przyczyną odcisków). Ważne, by wszystkie sięgały za kostkę - zabezpieczą w ten sposób przed zimnem okolice stawu skokowego i przyczepów ścięgna Achillesa. Skarpety dobierajmy z rozważą - cieńsze i krótsze zakładajmy w cieplejsze dni, grubsze, dłuższe i wiatro- lub wodoodporne - w dni chłodne i wietrze, gdy temperatura spada poniżej 10 stopni Celsjusza.

Głowa, szyja, nos i usta

O dodatkach również nie można zapominać. W szafie każdego powinny się więc obowiązkowo znaleźć czapka, opaska na uszy, rękawiczki, a także komin lub buff. Te pierwsze sprawdzą się przede wszystkim w mroźne dni; komin czy buff, uzupełnione ewentualnie o opaskę na uszy, to z kolei świetne rozwiązanie na jesień czy wiosnę. Pamiętajmy jednak, że o ile czapka zimowa, którą nosimy na co dzień, może być wykonana z wełny, o tyle czapka czy opaska sportowa powinny być wykonane z tkanin, pod którymi skóra naszej głowy nie będzie się nadmiernie pociła. Brak odpowiedniej termoregulacji w okolicach skroni, uszu i zatok może skutkować infekcjami i występowaniem rozmaitych, trudnych do wyleczenia, stanów zapalnych