

## Rashguardy- jak podnieść efektywność treningów?

---

Jednym z typowych elementów stroju przeznaczonych do uprawiania sztuk walki, podczas których ochrona skóry i komfort ciała podczas treningów jest najważniejszy są rashguardy.

### Co to jest rashguard?

W prostym tłumaczeniu na język polski rashguard oznacza ochronę przed powstawaniem wysypki. Taka definicja jest do przyjęcia, gdyż celem stosowania rashguardów jest zabezpieczenie naskórka przed podrażnieniami- otarciami, a także ewentualnymi infekcjami skóry o charakterze grzybiczym.

[Rashguardy](#) to widoczny efekt wzrostu popularności nie tylko sportów walki, choć każdego roku przybywa miłośników różnych dyscyplin, ale także aktywności fizycznej- sportów wysiłkowych i wytrzymałościowych.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom samych sportowców, czy mowa o profesjonalistach czy o amatorach, a także bazując na zebranych do tej pory doświadczeniach związanych z użytkowaniem dostępnych na rynku materiałów, odzież sportowa ewoluowała pod względem zarówno krojów, jak i wspomnianej mieszanki tekstylnej.

Materiałoznawstwo obfituje w serię dat prezentujących drogę ewolucji materiałów. Efektem jest wielowymiarowość materiałów sztucznych dopasowanych swoimi właściwościami przede wszystkim pod kątem konkretnych dyscyplin sportowych. Współcześnie mówić możemy o materiałach typu:

**Softshell** charakteryzujących się wiatro- i wodoszczelnością, a także posiadających funkcje zatrzymywania ciepła

**Goretex** przepuszczającym parę wodną, dzięki czemu idealnie odprowadza kropelki potu na zewnątrz, ponadto wielowarstwowość odzieży opartej na Goretexie przeznaczona jest do użytkowania w ciężkich warunkach pogodowych;

**Lycra**- jako materiał lekki i elastyczny, dopasowuje się do ciała ale nie krępuje go, idealnie sprawdza się podczas ćwiczeń o charakterze średnim- jogi, pilatesu, stretchingu.

**Coolmax**- materiał wrażliwy na zmianę temperatury, jego główną funkcją jest zachowywanie stałej temperatury ciała, a w wyniku przepocenia bardzo szybkie schnięcie.

Dla osób preferujących aktywność outdoorową stworzono linię odzieży sportowej wyposażonej we włókna z filtrem UV. Włókna zabezpieczają skórę przed przedostawaniem się promieni słonecznych, jednak w ich przypadku również należy zwrócić szczególną uwagę na skład procentowy. Zbyt cienka odzież, pomimo filtrów UV może przepuszczać promienie słoneczne.

Na rynku również popularny jest materiał typu oder resistance i cocona. Oba te materiały posiadają włókna odpowiedzialne za ochronę skóry przed namnażaniem się bakterii, co za tym idzie ochronę przed przykrym zapachem.

W przypadku rashguardów technologia wykorzystana w produkcji tych materiałów jest szczególna, gdyż łączy w sobie wiele cech zapewniających komfort użytkowania w każdych warunkach. Mówiąc „każdyh warunkach” nie stosujemy w tym przypadku słownego nadużycia. Rashguardy początkowo szyte były z dedykacją dla miłośników sportów wodnych, głównie surferów. Zapobiegały szybkiemu wychodzeniu organizmu przebywającemu w wodzie, a także otarciom skóry podczas pływania na desce. Dodatkowo przy wykorzystaniu włókien odpornych na działanie promieni słonecznych nie dochodziło do szkodliwych poparzeń skóry (jak wszyscy dobrze wiemy, woda odbija promienie słoneczne, dlatego o poparzenie nie trudno).

**Rashguardy** zostały zaprojektowane w sposób umożliwiający oddychanie górnej warstwy skóry, choć współcześnie często mylone są bądź określane jako odzież termoaktywna. Zasadnicza różnica pomiędzy rashguardem a koszulką termoaktywną polega przede wszystkim na jego budowie. Koszulki termoaktywne są luźniejsze, rashguardy szyte są często z kilku paneli materiałów aby ściśle przylegać, tworząc „drugą skórę”. Główną funkcją jaką pełni odzież termiczna jest oddawanie wilgoci i zatrzymywanie ciepła, dlatego są idealne jako bielizna zimie.

---

Autor: julia\_malaszynska

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](https://eioba.pl)