

Abbigliamento sportivo

di Paolo Migliavacca

personal trainer,
allenatore nel Settore Giovanili
F.C. Internazionale,
esperto on-line sul portale
www.lemiearticolazioni.it

Non solo un fattore estetico.

La prima cosa da tener presente nell'abbigliamento sportivo è la comodità.

Bisogna sempre indossare calzature e abiti che permettano di muoversi bene senza avere nessun tipo di intralcio al movimento.

Negli ultimi anni l'abbigliamento sportivo si è molto specializzato per tutti i tipi di sport, e questo ha portato sicuramente a notevoli miglioramenti sia in termini di comodità che di prestazione.

Sono stati introdotti nuovi materiali che hanno permesso una maggiore traspirazione, elasticità, resistenza, ammortizzazione, protezione e praticità per qualsiasi disciplina sportiva scelta. Grazie a tutto questo è aumentato il numero di persone che praticano sport in maniera sicura, comoda e con continuità.

Non solo gli sportivi professionisti devono indossare il giusto abbigliamento ma anche chi fa sport a livelli inferiori o amatoriali.

Per dare qualche consiglio prendiamo in esame tutto il corpo umano e partendo dai piedi andiamo a vedere quali sono gli indumenti più corretti da indossare.

Scarpe: devono essere comode e con una buona ammortizzazione, soprattutto a livello del tallone dove di solito abbiamo i maggiori problemi legati alle infiammazioni. Si devono sempre allacciare bene perché se il piede si muove all'interno possono presentarsi problemi traumatici. Non troppo strette altrimenti si perde sensibilità. Buone scarpe diminuiscono i problemi posturali e traumatici.

Calze: devono essere aderenti prevalentemente di spugna, di cotone o di materiali sintetici. L'elasticità è importante perché permette al piede di muoversi liberamente e naturalmente. Non si devono formare pieghe altrimenti si va incontro a vesciche. Meglio traspiranti affinché il piede possa avere una buona respirazione.

Pantaloni: si possono utilizzare sia quelli corti che quelli al ginocchio oppure lunghi. La lunghezza è una scelta soggettiva o in base al tipo di sport svolto. Elasticità,

comodità e resistenza devono essere i tre elementi principali per permettere agli arti inferiori di effettuare tutti i tipi di movimento.

Magliette: devono essere per prima cosa traspiranti per permettere alla pelle di respirare bene e per far sì che la parte bagnata non rimanga a contatto con la pelle, soprattutto se sopra a queste abbiamo qualche altro indumento come felpe, k-way o giacche che logicamente fanno sudare di più. L'elasticità è importante per quanto riguarda la comodità dei movimenti. Il fatto che siano aderenti o meno è abbastanza soggettivo e quindi non cambia la praticità.

Un altro elemento importante da tenere in considerazione è quello del **riscaldamento**. Ogni indumento sportivo indossato, dalle scarpe fino ad arrivare ai cappelli, deve avere un rivestimento fatto con materiali specifici per far sì che, se si decide di fare sport anche quando le temperature sono più basse, il corpo rimanga ben riscaldato. Oggi siamo arrivati ad avere materiali molto riscaldanti e molto leggeri, che permettono di svolgere l'allenamento senza problemi di peso in più. E' importante non esagerare con l'indossare troppi indumenti per paura di avere freddo, perché altrimenti si rischia di aumentare troppo la sudorazione e la temperatura corporea. Questo porta poi a problemi di disidratazione e/o cardiovascolari. A tal proposito sfatiamo il mito di indossare più indumenti per sudare di più pensando che questo sia il modo per perdere peso... niente di più sbagliato! Piuttosto è consigliabile vestirsi a strati in modo da poter togliere con facilità gli indumenti superflui che durante l'attività sportiva vanno ad aumentare la temperatura corporea.

Quindi, per concludere, bisogna cercare di scegliere gli indumenti e i materiali più corretti, semplici, comodi e pratici in base alla disciplina sportiva scelta e non badare solo a un fattore estetico.

