

QUE ROPA USAR PARA ENTRENAR

Uno de los objetivos fundamentales de la ropa que podamos usar es aislar nuestro cuerpo de la temperatura exterior y mantener la interior estable. Al empezar nuestra actividad física, la temperatura aumenta gradualmente, se produce una cantidad determinada de calor que nuestro cuerpo debe eliminar adecuadamente, ¿cómo?, mediante el sudor.

Por lo tanto la ropa que llevemos debe facilitar esta función. Siendo esta su característica fundamental y por otro lado lógica, podemos esquematizar las funciones de una buena ropa de entrenamiento en tres puntos:

- 1- Buen aislante y favorecedora de la evaporación del sudor.
- 2- Protección ante posibles rozaduras, sobre todo en el pecho y entrepierna.
- 3- Ser lo más ligera posible y que permita realizar movimientos de la forma más liberada posible.

Dejando de un lado el calzado, el cual, es evidente su importancia, empecemos por los calcetines.

A ser posible, estos, deben ser con un porcentaje muy alto de algodón pues este material absorbe mejor la humedad. Debe ajustarse bien al pie y evitar las posibles arrugas y costuras, las cuales, pueden dar origen a ampollas y rozaduras. Y algo fundamental, usar en cada sesión de entrenamiento, un par limpio, para evitar la producción de hongos.

Respecto a la ropa interior, también es recomendable que tenga un alto porcentaje de algodón. En los días de mucho frío, las camisetas deben ser de manga larga y holgadas para permitir, así, la formación de una capa de aire entre ellas y la piel. Podemos, incluso, usar dos camisetas si el frío es muy intenso, es preferible a una prenda más gruesa. Importante no tener, después de la sesión, en contacto con nuestro cuerpo esta indumentaria, es aconsejable realizar los estiramientos o ejercicios finales de la misma con una ropa seca para evitar los posibles enfriamientos.

Para el frío también se puede añadir encima de esta camiseta una sudadera de algodón siendo estas, suaves y holgadas, para permitir una correcta evaporación del sudor. Respecto a la capa de ropa más externa, si hay lluvia o nieve, bastará con un impermeable de doble capa.

El Gorro también es fundamental en estaciones frías ya que la cabeza es la parte que pierde más calor con gran facilidad. Respecto a los guantes son bastante recomendables pues en ambientes fríos la sangre se transporta desde el exterior de nuestro cuerpo hacia el interior para regular la temperatura, si a esto añadimos el trabajo extra de nuestras piernas, estas solicitarán un mayor flujo de sangre, por lo que nuestras manos quedan en una situación bastante comprometida.

Las piernas deben ser cubiertas con una malla lo más ajustada posible, para conseguir un buen acompañamiento en el movimiento y minimizar el riesgo de rozaduras. Largas para el frío intenso y cortas para un tiempo más benigno. Importante mantener la temperatura de las piernas lo más constante posible y evitar un enfriamiento repentino que puede darnos alguna que otra sorpresa en forma de contractura. Después de nuestros

rodajes, sería recomendable realizar los estiramientos y ejercicios adicionales en lugares con una temperatura moderada.