

Termo drabužiai – tai drabužiai, skirti padidinti komfortą fizinio krūvio metu. Jais naudojami dviratininkai, bėgikai ir visi profesionaliai ir laisvalaikio sportuojantys žmonės. Termo drabužiai yra įvairių medžiagų, tipų ir storių, todėl juos labai lengva išsirinkti pagal savo poreikius.

Kaip veikia termo drabužiai?

Svarbiausias termo drabužių veikimo principas – nuvalyti nuo odos prakaitą ir užtikrinti šiluminį komfortą. [Termo drabužiai](#) nesugeria prakaito, o tik perneša jį į kitus drabužių sluoksnius. Dėl to sportuodami nejaučiame nemalonios drėgmės. Drabužiai padeda palaikyti tinkamą temperatūrą, o tai savo ruožtu užtikrina šilumos izoliaciją.

Kuo naudingi termo drabužiai?

Termo drabužius jau daugelį metų naudoja profesionalūs sportininkai – dviratininkai, bėgikai, žygių ir kalnų kelionių mėgėjai. Tačiau tai nereiškia, kad termo apranga skirta tik profesionaliai sportuojantiems žmonėms.

Jei nuspręstumėte bėgioti, išvykti dviračiais ar vaikščioti – tikrai verta pagalvoti apie jų išsigijimą. Fiziniai pratimai visada yra susiję su padidėjusia prakaito gamyba. Termo drabužiai negali pakeisti kūno fiziologijos. Tačiau prakaitą nuo odos pašalina labai paprastai, o tai žymiai padidina komfortą ir apsaugo nuo perkaitimo.

Tinkamai parinkti termo rūbai taip pat yra puiki priemonė apsisaugoti nuo šalčio, nereikia apsivilkti storų striukių ir paltų. Rinkoje yra įvairių storių ir iš įvairių medžiagų pagamintų termo drabužių. Storiausi ir todėl šilčiausi yra termo drabužiai iš merino vilnos. Tai minkštos ir malonios medžiagos, kurios puikiai išlaiko šilumą.

Lengvesni termo drabužiai dažniausiai gaminami iš poliesterio ir elastano mišinio. Jie puikiai priglunda prie kūno ir puikiai pašalina prakaitą. Tačiau daugelis nusprendžia pirkti termo drabužius iš medžiagų, kuriose natūrali vilna derinama su sintetiniais audiniais. Jie puikiai sujungia geriausias abiejų tipų savybes.

Termo apatinių trikotažo storis

Rinkdamiesi termo drabužius, taip pat turėtume atkreipti dėmesį į jų gamyboje naudojamų audinių tipus. Termo drabužių tipai yra skirtingi ir nuo jų priklauso, kada patogiausi jausimės su termo apatiniais.

- Intensyviausiam fiziniam aktyvumui rekomenduojami ploni termo apatiniai, kurie orientuojasi į drėgmės pašalinimą iš odos paviršiaus, tačiau nesuteikia didelio šiluminio komforto, todėl ploni apatiniai nėra geras pasirinkimas šaltesnėms dienoms.
- Kitas tipas yra vidutiniai apatiniai. Tai gali būti geras pasirinkimas fiziškai aktyviems žmonėms, kurie nusprendžia treniruotis žemesnėje temperatūroje, bet vis tiek reikia geros ventiliacijos.
- Kita vertus, stori apatiniai užtikrina geriausią šilumos izoliaciją, tačiau turi problemų su drėgmės pašalinimu. Todėl tokio tipo apatiniai naudojami ne fiziniams pratimams, o ekstremalioms situacijoms.

