

# Termoprádlo nejen pro sportovce

---



## Co je termoprádlo?

Jde o **prádlo vyrobené z vláken, která neabsorbují pot a dokáží jej odvádět od těla do dalších vrstev oblečení. Dokáže odpařovat vlhkost přímo do vzduchu.**

**Naše tělo má snahu vždy udržet stejnou teplotu mezi šestatřiceti až sedmatřiceti stupni Celsia bez ohledu na to, zda právě sportujeme nebo jsme v klidu.** Tělo každého člověka se brání proti přehřátí pocením. Naopak v chladném počasí není termoregulace příliš výkonná, proto máme potřebu se hodně oblékat, což může vést k přehřátí organismu. Tento věčný kolotoč vyřeší právě termoprádlo neboli funkční prádlo.

**Pokud si ho obléknete, máte pocit, že jste v teple, a nepotřebujete vrstvit další a další oblečení.** Ještě v polovině devadesátých let termoprádlo znali snad jen nadšenci outdooru. Od té doby se ale situace dost změnila a zvýšil se zájem o tento druh oblečení.

Výrobci samozřejmě reagovali a došlo k explozi nových značek a materiálů a funkčních vlastností termoprádla. Výrobci rozšířili kolekci i o dětské a kojenecké termoprádlo. Možná ani nevíte, že dobrým termoprádlem se dá výrazně ovlivnit i pohoda dítěte. Výrobky jsou z nezávadného materiálu splňujícího zdravotní požadavky a normy. **V létě dobře odvádí pot a v zimě nestudí.**

## Jak funguje termoprádlo?

Díky speciálnímu tvaru a použitým vláknům umožňuje termoprádlo odvádět pot od pokožky pryč. Oproti

prádlo z bavlny není nasákavé, tudíž umožní potu odpařit se do vnějšího prostředí. Samo zůstává suché, stejně jako pokožka. **Suchá pokožka se daleko pomaleji ochlazuje, takže tělo zůstává hezky v teple. Proto také označení termoprádlo.**

Hlavním faktorem, proč je funkční prádlo tak oblíbené, jsou moderní technologie a designy. Správně zvolené funkční prádlo zajišťuje odvod vlhkosti od pokožky a prádlo díky svým vlastnostem zůstává suché. Proto se v něm cítíme příjemně. Trh je momentálně zahlcen nepřeborným množstvím značek a téměř všichni nabízejí funkční prádlo v různých cenových hladinách.

Velká část veřejnosti si prádlo většinou pořizuje prostě proto, že je příjemné, ale vlastně ani neví, co od něj lze očekávat. Těžko pak rozezná to dobré od špatného.

Také **panuje obecná představa, že je to jakési prádlo, které má zahřát, a proto se nosí hlavně v zimě. Jenže tak to skutečně není. Funkční prádlo je vhodné nejen pro sport, rekreaci, práci, ale i pro běžné nošení.**

Obecně lze naše oblečení rozdělit do tří vrstev: Termoprádlo (funkční spodní prádlo) udržuje tělo v teple. Pak následuje termoizolační vrstva oblečení, která chrání před chladem zvenku a vytváří vzduchovou vrstvu, která nepropustí studený vzduch k tělu a izoluje námi vytvořené teplo. Třetí vrstva, to je svrchní vrstva oblečení tvořící bariéru mezi organismem a okolím a chrání tělo před nepříznivým počasím. Sem patří bundy, větrovky a kalhoty, které by měly být nepromokavé. Ovšem všechno má svá pro a proti.

## Výhody termoprádla

Velikou výhodou termoprádla je materiál, který umožňuje nasákavost a schopnost předávat vlhkost a vodu. **Díky syntetickému materiálu také oblečení rychle po namočení uschne.** Navíc **zvlhnutím nebo namočením termoprádla se jeho hmotnost nezvýší.** Ocenitelnou předností je také to, že **funkční prádlo na těle nestudí.**

## Nevýhody termoprádla

Nevýhodou funkčního prádla je, že **syntetický materiál je náchylný k mechanickému poškození, vytažení či porušení vlákna.** Další nevýhodou je **menší trvanlivost tohoto prádla.** Některá vlákna ztrácejí po čase svou pružnost a termoprádlo po čase vypadá zašlé a nejde ho pořádně vyprat.

Nesmírně důležité je vybrat správnou velikost prádla, a to proto, aby byly naplněny všechny důležité vlastnosti funkčnosti. **Aby termoprádlo dobře odvádělo pot od pokožky, musí přilnout co nejvíc k tělu.** Výborné je bezešvé termoprádlo, které dokonale přiléhá i v oblastech, kde často vadí švy.

## Jak pečovat o funkční prádlo, aby dlouho vydrželo?

Na trhu najdete spoustu značek a variant funkčního prádla. Při výběru se zaměřte na tyto faktory:

- Jakou vrstvu funkčního prádla budete potřebovat?
- Jakou fyzickou aktivitu budete provádět?
- V jakém teplotním rozmezí jej budete používat?

- Jaký bude váš přibližný energetický výdej?

## Musí vydržet i slušet!

Aby vám funkční prádlo dlouho vydrželo, je zapotřebí se o něj správně starat. **Co se týče praní, perte ho vždy na rubovou stranu**, aby nedošlo k zatržení vláken. **Perte jej maximálně na 40 °C**, vyšší teplota by mohla poškodit strukturu vlákna.

**Nikdy nepoužívejte aviváž a sušičku! Funkční prádlo nežehlete**, neboť umělé vlákno byste tím mohli zničit. Před prvním praním se podívejte na štítek výrobce, jaká údržba je u daného typu funkčního prádla dovolena.

Termoprádlo je na těle příjemné a nelze opomenout ani estetický dojem. I přes pár nevýhod lze říci, že zkušenosti s ním jsou víc než dobré, a proto byste měli mít alespoň pár kousků ve svém šatníku.