

خمسة أشياء يجب عليك تجنب ارتداؤها في الصالة الرياضية

في هذا المقال ، سنقوم بتفكيك كود ثياب صالة الألعاب الرياضية :
خمسة أشياء يجب تجنب ارتداؤها عند التعرق في صالة الألعاب الرياضية. من الضروري أن نكون مرتاحين عندما نقوم بروتيننا. هذا حتى نتمكن من التركيز أكثر دون أي تأخير.

1. كريم الجسم (اللوشين) ومكياج

لا يوجد شيء خاطئ في ارتداء المستحضر والمكياج كل يوم بسبب حقيقة أن الفتيات يرغبن في الظهور بأبهى حلة في أي مكان يذهبن إليه. ومع ذلك ، فإن المستحضر والمكياج هما من الأشياء المحظورة التي يجب عليك تجنبها في صالة الألعاب الرياضية. لنفترض أن كريم أو مرطبًا يمكن أن يتخلص من بشرتك الجافة ، ولكن مع الأخذ في الاعتبار أن المادة ستختلط مع عرقك خلال تمارين مكثفة؟

هذا يجب ان يحظر بالنسبة لنا. تخيل الجمع بين محلول والعرق؟

شعور بأنك لزج وفوضى دهنية سوف يزعجك فقط. والشعور الدهني على ساقيك والأيدي الزلقة تقتل تمارين الجزء العلوي من الجسم. شيء آخر لتجنب ، لفترة من الوقت ، هو ماكياج.

يقول جوشوا تساي تشنر ، مدير الأبحاث التجميلية والسريرية في قسم الأمراض الجلدية في مستشفى ماونت سيناي في مدينة نيويورك: "لدى المكياج وقته ومكانه ، والصالة الرياضية ليست واحدة منها". " عندما تتعرق ، يمكن أن تتراكم الأوساخ والزيوت تحت المكياج ، مما يؤدي إلى تهيج ، ويعزز ظهور حب الشباب.

حسب تساي تشنر ، إذا كان هدفك هو ممارسة التمارين الرياضية في صالة الألعاب الرياضية ، فمن الأفضل أن تذهب مع وجه مغسول حديثًا لا يرتدي شيئًا إلى جانب كريم واقي من الشمس. السماح لبشرتنا بالراحة دون وضع أي منتج على وجهنا سيسمح لبشرتنا بالتنفس.

2. الملابس القطنية 100%

وفقا لتشاد ، مدرب شخصي معتمد ، يمتص القطن كل أوقية من العرق. ما يقال ، إن ارتداء القطن أثناء التمرين سيجعلك تشعر بأنك ترتدي

منشفة مبللة.

وكلما زادت الملابس رطبة ، كلما ازدادت نسبة البكتيريا من المحتمل - خاصة إذا كنت ترتديها لفترات طويلة من الزمن ، كما يقول نافيا ميسور ، طبيب ، وهو طبيب في مؤسسة One Medical في نيويورك. و "إذا تعرضت أي مناطق مفتوحة من الجلد لبكتيريا التمارين الرياضية ، يمكن أن يؤدي إلى عدوى فطرية في موقع" تشرح. بدلاً من القطن ، اختاري ملابس تمارين تجعلك تشعرين بالراحة والهدوء.



3. أحذية رياضية باهتة

إذا استطعت أن ترى ان الحذاء بدأ يتمزق ، فهذه علامة على أن أحذيتك الرياضية قديمة. إذا كنت ترغب في ممارسة الرياضة بطريقة مريحة للغاية يمكن تخيلها ، لا ترتدي أحذية رياضية باهتة.

الأسباب؟ تعني الأحذية البالية أقل امتصاصاً للصدمات. إذا كنت لا تريد التخلص من محاذاة القدمين والركبتين والوركين ، فتأكد من إعداد أحذية رياضية لطيفة للتمرين.

4. حمالات صدر عادية أو ممتدة

يُنصح بعدم ارتداء حمالات الصدر العادية والصدريّة الرياضية في الصالة الرياضية. تعتبر حمالة الصدر الرياضية الجيدة ضرورة بالنسبة لمعظم النساء اللواتي يمارسن النشاط البدني ، إن لم يكن كلها.

وبغض النظر عن تغطية الثدي ، فإن حمالة الصدر الرياضية تعمل أيضاً كدعم وراحة كبيرين. إذا كنت ترغب في منع ثديك من الترهل والجروح أثناء التدريبات أو الأنشطة المضنية ، تأكد من اختيار أفضل حمالة صدر رياضية لروتين التمرين.

5. المجوهرات

من لا يريد روتين تجريب مثالي ، أليس كذلك؟ إذا كنت ترغب في تحقيق هدفك دون تحريك حركاتك مثل رفع الأثقال والجري وتذكيرك بعدم ارتداء قلادة ذات قلادة طويلة وحلقات قد تؤثر على قبضتك على الأوزان.

باختصار ، تجنب استخدام المجوهرات في صالة الألعاب الرياضية. إذا

كنت ترتدي أي شيء ، يمكنك تركه في حقيبتك أو في الخزانة. إذا لزم الأمر ، فقط اتركه في منزلك.

