

Functionele loopkleding



Speciaalzaak voor actieve vrijetijdsbesteding

Linnaeuskade 5
1098 BC Amsterdam
T. 020 - 46 35 771
E. info@run-inn.nl

www.run-inn.nl

Run-Inn
DE HARDLOOPSPECIAALZAAK VAN AMSTERDAM E.O.

Hardlopen in volledig katoenen kleding is uit en tegenwoordig hartstikke fout! De buiten-temperatuur, de zon en de wind zijn weersaspecten waar je bij het hardlopen mee te maken hebt en dan heb je aan katoen niet veel. Gebruik daarom altijd functionele loopkleding om comfortabel te kunnen hardlopen.

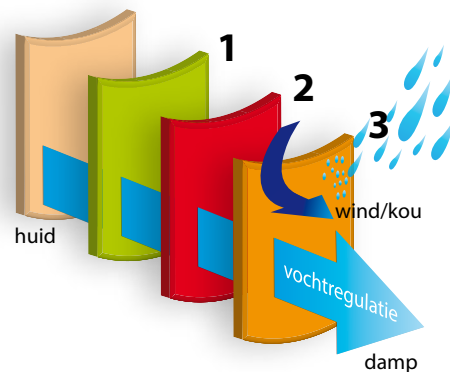
Functionele loopkleding is kleding die door een speciale maakwijze vochtregulerend vermogen gekregen heeft. Dit is het vermogen van kleding om de vochtige zweetdamp die tijdens het hardlopen ontstaat door de (verschillende) kledinglagen van binnen naar buiten te transporteren. Daardoor kan de hardloper zijn lichaamswarmte goed kwijt raken. Om dat mogelijk te maken moet je weten wat het zogenoemde 3-lagen principe inhoudt.

Comfortabel hardlopen door het gebruik van functionele loopkleding

Tijdens het hardlopen in koude en/of natte maanden heeft het lichaam behoefte aan

1. Afvoer van zweetwater van de huid (huid moet droog blijven, je kunt het pas echt koud krijgen als de kleding je huid natmaakt)
2. Het op peil houden van de lichaamstemperatuur (protectie, isolatie)
3. Bescherming tegen beïnvloeding van buitenaf (wind, regen, kou).

Om dit te kunnen bewerkstelligen, draag je functionele loopkleding in een lagen-systeem. Elke kledinglaag is even belangrijk en vult de andere laag/lagen als een ketting-reactie aan. Het gaat hierbij om de interactie tussen de diverse kledinglagen. Als de juiste kledinglagen worden gekozen zorgt dit voor optimaal loopcomfort tijdens wedstrijden, intensieve trainingen en vooral ook tijdens een rustig stukje hardlopen.



Laag 1 Thermische onderkleding

Laag 2 Loopshirt

Laag 3 Loopjack

Laag 1 is de onderlaag die je direct op de huid draagt. Dit goed om de huid heen sluitende thermische hemd houdt het huidoppervlak droog doordat de zweetdruppel door de vezelstructuur snel van de huid wordt weggezogen en over een groter oppervlak verspreid. Het zweetwater verdampt nu snel aan de buitenzijde van het onderhemd waardoor de huid droog blijft. De zweetdamp wordt vervolgens naar de volgende kledinglaag getransporteerd.

Laag 2 is de warmte-isolerende tussenlaag die er voor zorgt dat je lichaam op temperatuur blijft. Ook deze laag transporteert de vochtige zweetdamp verder naar buiten. Er moeten altijd isolerende luchtlaagjes tussen de lagen 1 en 2 en tussen 2 en 3 blijven (of tussen 1 en 3).

Laag 3 is de buitenlaag die je lichaam beschermt tegen wind (winddicht), regen (waterafstotend) en eventueel kou (isolerend). Maar de buitenlaag is van binnen naar buiten wel doorlaatbaar om de vochtige zweetdamp te laten ontsnappen

Op de afbeelding zie je het zogenoemde 3-lagen principe: 1^e (onder)laag, 2^e (tussen)

laag en 3^e (buiten)laag. Je ziet hierop dat de regen, de wind en - afhankelijk van de maakwijze van het loopjack - de kou niet naar binnen kunnen, maar dat de transpiratiedamp wel van binnen naar buiten wordt afgevoerd. De mate waarin dit gebeurt, hangt mede af van de juiste keuze van de loopkleding in combinatie met klimatologische omstandigheden, zoals bijvoorbeeld de hoogte van de buitentemperatuur en de hoogte van de luchtvochtigheid. Zorg er dus altijd voor dat je uit meerdere verschillende kledingstukken kunt kiezen als je gaat hardlopen.

Loopbroeken, loopmutsen, loophandschoenen, looponderbroek en sport-bh's

Genoemde loopkleding wordt gedragen aan het bovenlijf. Draag aan het onderlijf altijd een functionele loopbroek. Loopbroeken heb je met een verschil in elasticiteit, lengte en warmte-isolatie. Maak gebruik van een thermische slip of boxer om ook het kruis droog en warm te houden. Als het koud is, draag dan ook altijd een functionele loopmuts en loophandschoenen. De hardlopende vrouw moet ook altijd een functionele sport-bh dragen om comfortabel te kunnen blijven trainen.

Laag 2 draag je in ons klimaat niet altijd, alleen bij erge koude of als je een dun loopjack gebruikt. Laag 1 en 2 kunnen ook gecombineerd worden, zoals dat bijvoorbeeld bij een elastische running top het geval is. Als laag 3 door een hevige regenbui toch doorslaat dan is dat niet bezwaarlijk, daar ook dit vocht door verdamping weer naar buiten wordt afgevoerd. Een loopjack mag nooit geheel waterdicht zijn (zoals bijvoorbeeld een vuilniszak), want als er niets in kan, kan er ook niets uit!

Onderhoud van loopkleding

Gefeliciteerd met de aankoop van functionele loopkleding. Om optimaal plezier te kunnen beleven aan de nieuwe kleding, moet het onderstaande ter harte te worden genomen. Bij goed onderhouden loopkleding blijven de functionele eigenschappen langer behouden.

Functionele loopkleding wordt vervaardigd uit diverse soorten synthetische vezels die door verschillende bewerkingen hardloopspecifieke eigenschappen hebben gekregen. Om al deze eigenschappen zo lang mogelijk te behouden, moet bij het wassen altijd de onderstaande aanbevelingen ter harte genomen worden. Er bestaan natuurlijk allerlei verschillende soorten synthetische materialen maar in het algemeen kan er het volgende over het wassen en onderhouden van functionele loopkleding gezegd worden.

Alle loopkleding kan altijd na een hardlooptraining even uitgespoeld worden in schoon, lauw water, onder de kraan of onder de douche. Vervolgens de kledingstukken voorzichtig uitknijpen en ophangen. Als de loopkleding in de machine gewassen wordt, doe dat dan altijd 'met een glimlach'. Was nooit te heet. Gebruik een mild – en zeker geen agressief – wasmiddel. Gebruik ook nóóit wasverzachter en stop de loopkleding ook nooit in de wasdroger.

Loopjacks

Na een aantal hardlooptrainingen moet het jack op de hand gewassen worden met een klein beetje vloeibaar wasmiddel. Was loopjacks bij voorkeur nooit in de machine.

Het jack kan dan tijdens het wassen beschadigd raken waardoor de functionele (windwerende, waterafstotende) eigenschappen verminderen. Spoel het goed uit. Hang het jack (buiten) aan de lijn verder te drogen.

Loopshirts, -broeken en dergelijke

Loopshirts en loopbroeken kunnen vaker gewassen worden dan loopjacks, want zij worden op de huid gedragen. Was ze na een paar hardlooptrainingen op maximaal 40 graden in de machine. Hang ze (buiten) aan de lijn verder te drogen.

Thermische onderkleding

Daar thermische onderkleding redelijk aansluitend op de huid gedragen wordt, komen er makkelijk vuil en vet van de huid in het materiaal terecht en dat kan bij sommige vezels op den duur wat gaan stinken. Bepaalde thermische onderkleding moet daarom na een paar hardlooptrainingen in de machine gewassen worden op 95 graden (maar alleen dan als die 95 graden op het etiket vermeld staat). Hang thermische onderkleding (buiten) aan de lijn verder te drogen.

Loopsokken

Was loopsokken ook voorzichtig op maximaal 40 graden in de wasmachine. Hang ze (buiten) aan de lijn verder te drogen.