

3 lag

Varm og komfortabel med

I flere år har rådet vært å kle seg med tre lag tøy når en skal trene i kjølig vær. Vinteren nærmer seg, og dermed kulde og forhåpentligvis snø.

Av Ellen Aabech

Når du trener og konkurrerer i kulde, må du kle deg for kulda samtidig som kroppen må kvitte seg med den overflødig varmen som den produserer. Dette gjør kroppen ved å svette, og klærne vi har på blir våte. Etter en lang treningshest er det ergerlig om forkjølelse skal ødelegge de mange timene med trening. Et bidrag til å unngå dette er å kle seg fornuftig i kulden, for eksempel gjennom trelags-prinsippet.

Lag på lag

Ved å kle seg med flere lag klær, blir det luft mellom plaggene. Luft gir god isolasjon, og du holder varmen lettere. Derfor er det bedre med flere tynne lag enn et tykt. Plaggene skal transportere bort fuktigheten og svetten vi har produsert ved aktivitet. Ved å gå med våte klær øker kroppens varmetap.

Innerst mot kroppen trenger vi et lag i kunststoff eller ull som puster og transporterer fuktigheten vekk fra kroppen. Bomull transporterer ikke vekk fuktigheten.

Mellomlaget i fiberpels, fleece eller ull skal være varmt og isolerende samt at det skal transportere fuktigheten videre ut. Ytterst brukes et beskyttende plagg mot vind, kulde og nedbør som i tillegg lar fuktigheten som er transportert hit ut forsvinne.

Ull og kunststoff

Det finnes flere leverandører av klær som bygger på trelags-prinsippet i sportsbutikkene. Blant de første superundertøyproduktene var de blå/hvit stripete eller helblå Lifa-superundertøyene. Nå er det Helly Hansen som benytter det patenterte materialet Lifa i superundertøyet sitt.

Dale har kastet seg inn i konkurransen om kundene når det gjelder trelags-prinsippet med produkter av ull. Baselayer er mykt ullundertøy som ikke klør og kan vaskes i maskin. Lag nummer to, Midlayer, er ulljakker eller gensere. De er strikket med en teknikk som gir en ullstretch-effekt og skal puste, isolere og motvirke svettelukt.

Det ytterste laget, Outerlayer, er ytterjakker som har et trelagssystem med vannavstøtende norsk ullstrikk ytterst laminert sammen med en vindtett membran med myk flanell på innsiden.



TRE LAG: Dale har også slått seg på trelags-prinsippet med sine ullprodukter.

Passform og bevegelse

Hvordan går skiløperne på skiene? Og hvordan trækker syklistene ned sykkelpedalene? Hvordan angriper alpinistene slålåmporten? Dette er hva utstyrsprodusentene må ta hensyn til når klær for idrettsutøvere skal utvikles.

Ustyrsprodusenten Craft har studert bevegelsesmønstrene til toppidrettsutøvere og mosjonister, og sammen med idrettsuniversitetet i Köln har de kartlagt kroppens varmesoner, det vil si hvilke områder som blir varmet opp ved fysisk aktivitet. Sammen har dette gitt kunnskap om hvordan kroppen fungerer ved intens idrettsaktivitet og påvirker utforming av ergonomiske klær.

Ved utvikling av langrennsdresser tas det utgangspunkt i hvordan samspeillet er mellom armene, skuldrene, hoftene og bein når skiløperen beveger seg framover. Kunnskap om dette kommer klær beregnet for maksimal ytelse til gode; med formsyde knær, ermer og krager og elastiske, kroppskontrollerende tekstiler.

I tillegg skal klærne være pustende, holde kroppen varm, bidra til stabilisering av leddbevegelsen og restitusjon av musklene.