Vilnius, 2022 m. sausio 11 d.

**Kaip išsirinkti ir prižiūrėti sportinius rūbus, kad jie tarnautų ilgiau?**

**Jūsų sveikos gyvensenos maratono pradžia prasideda kur kas anksčiau nei jūs praveriate sporto klubo duris. Daug dėmesio privaloma skirti ir kokybiškai sportinei aprangai, mat nuo konkrečių rūbo savybių gali priklausyti ir jūsų sporto rezultatai. Prekybos tinklas „Lidl“ rūpinasi savo klientų sporto kokybe bei dalijasi patarimais, kaip išsirinkti tobulą sportinę aprangą ir ją tinkamai prižiūrėti.**

**Nepasiklyskite sporto rūbų gausoje**

Kasdieniam pasivaikščiojimui gryname ore puikiai tiks paprasti laisvalaikio rūbai, tačiau siekiant ryškesnių rezultatų profesionalioje sporto klubo aplinkoje, profesionalumu turi pasižymėti ir jūsų dėvima apranga. Sportui skirti drabužiai turi pasižymėti išskirtinėmis savybėmis, kurios garantuos gerą savijautą treniruočių metu.

Planuojant įsigyti naują sportinių rūbų komplektą, pirmiausia atkreipkite dėmesį į rūbo pralaidumą orui. Gausiai prakaituojant svarbu dėvėti tokią aprangą, kuri pašalins susikaupusia drėgmę bei leis jaustis vėsiai ir sausai. Be to, laisvai kvėpuojantys audiniai užkerta kelią blogą kvapą sukeliančių bakterijų dauginimuisi.

Įsigykite tik tuos drabužius, kurie yra patvarūs bei komfortiški. Taip pat venkite nešioti netinkamo dydžio, per daug priglundančią ar į odą įsirėžiančią sportinę aprangą. Investuokite į savo tamprumu pasižyminčius ir judesių nevaržančius rūbus, o sportui skirtus drabužius rinkitės pagal planuojamų treniruočių tipą bei aplinkos temperatūrą.

**Skirtingi audiniai – vienas malonumas sportuoti**

Žvalgydamiesi naujos aprangos parduotuvėje ar internete, vis daugiau laiko skirkite teisingam drabužių audinių pažinimui. „Lidl“ primena, jog tinkama ir profesionali sportinė apranga padės jums jaustis komfortiškiau, todėl ją rinkitės itin atsakingai.

Medvilnė yra laikoma vienu natūraliausių, o kartu ir universaliausių sporto rūbų audinių. Medvilniniai drabužiai pasižymi švelnumu ir maloniu odai pojūčiu, jie praleidžia orą ir sugeria drėgmės perteklių. Šiuos rūbus gana lengva prižiūrėti, jie nereikalauja specialios priežiūros ar ypatingų skalbimo priemonių.

Medvilninė sporto apranga yra pigesnė už dirbtinio pluošto drabužius, todėl natūralaus audinio rūbai gali tapti puikia alternatyva didelio biudžeto neturintiems sportininkams. Neretai profesionalūs „Lidl“ privataus ženklo „Crivit“ sporto drabužiai gaminami vienu metu naudojant kelis skirtingus audinius. Tokiu būdu garantuojama aukščiausia aprangos kokybė ir patogumas sportuojant.

Pavyzdžiui, medvilnės ir elastano audinys yra tampresnis, todėl rūbas ilgiau išlaiko originalią savo formą bei mažiau glamžosi. Elastano ir poliesterio drabužiai geriau praleidžia orą, juose rečiau atsiranda pelėsis. Be to, šis derinys yra atsparus dėmėms – purvinų rūbų nebūtina skalbti, mat nedideles dėmes galima nuvalyti paprastu šlapiu skudurėliu.

**Rūbų švaros taisykles atsiminkite ilgam**

Nepaisant to, kokio audinio sportinius drabužius renkatės kasdienėms savo treniruotės, jų priežiūra yra paremta keliomis paprastomis taisyklėmis.

Pradėkime nuo to, jog visus sportinius rūbus reikia plauti po kiekvienos treniruotės. Stipriai prakaituotus drabužius prieš skalbiant dar reikėtų išdžiovinti, kad juose nesikauptų pelėsis. Rūbus plaukite išverstus į vidų – taip kruopščiau bus panaikinamos blogą kvapą sukeliančios bakterijos.

Sportinė apranga tarnaus ilgiau, jeigu rūbus skalbsite žemoje temperatūroje. Taip pat naudokite natūralų skalbiklį, kuris apsaugos audinį nuo dėvėjimosi ir jo nesuardys. Papildomai galite naudoti gaivumo rūbams suteikiančius kvėpiklius ar skalbimo granules.

„Lidl“ pabrėžia, jog sportinei veiklai ir aktyviam laisvalaikiui skirtų rūbų negalima skalbti naudojant skalbinių minkštiklį. Minkštikliai netinkamai dera su sportinių drabužių tamprumu ir drėgmę sugeriančiu pobūdžiu, mat rūbai skalbimo metu yra padengiami specialia danga. Ji neleidžia vandeniui prasiskverbti į audinio pluoštą, todėl jame kaupiasi bakterijos ir lengviau dauginasi pelėsis.

Be to, patariama vengti sportinius rūbus džiovinti džiovyklėje, kadangi didelis karštis ir stiprūs sūkiai gali sugadinti švelnų rūbų pluoštą. Siekdami ilgiau džiaugtis kokybiška sportine apranga, po plovimo leiskite jai išdžiūti natūraliai.

Rinkitės kokybišką sportinę aprangą, kuri jums padės pasiekti aukščiausius užsibrėžtus tikslus. Visą sausio mėnesį artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje ieškokite „Crivit“ sportinių švarkų, kelnių, funkcinių apatinių rūbų, marškinėlių ir tamprių, o visą asortimentą patogiai rasite tinklapyje [www.lidl.lt](https://www.lidl.lt/c/sporto-prekes/c2377/)

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)