



# ¿CÓMO ELEGIR LA ROPA PERFECTA PARA CADA ENTRENAMIENTO?

**Entrenar en diferentes locaciones tiene muchas ventajas, no solo por la variedad del espacio que te rodea sino el tipo de estímulo que ofreces a tu cuerpo. Lo importante es que siempre estés vestido adecuadamente.**

Un día puedes rodar tu bici y otro usar las mancuernas en casa o quizás puedes correr y al día siguiente entrar a esa clase de yoga. Para cada caso debes elegir la ropa perfecta.

Lo primero a tener en cuenta son las diferencias al aire libre y bajo techo. Al aire libre te expones al sol, el viento, la lluvia, la nieve, la temperatura, la humedad y el tránsito. Bajo techo solo debes preocuparte por la transpirabilidad y la ventilación. La ropa siempre debe ser cómoda y ligera para ayudarte a facilitar tus movimientos. Las telas deben permitir que el sudor pueda atravesarlas fácilmente para que se evapore y te enfríe.

Esa transpirabilidad es esencial si te ejercitas afuera en un clima caluroso y húmedo o durante el verano. Si no paras por la brisa, la lluvia o la nieve entonces necesitarás más protección.

Piezas confeccionadas con materiales más resistentes y duraderos.

Para evitar que te recalientes puedes usar diferentes capas de ropa. La más cercana a tu piel debe ser transpirable, la capa intermedia aislante y la externa impermeable, resistente al viento, idealmente con paneles de ventilación.

Considera el factor de protección solar (SPF). La medida de cuanto radiación se necesita para quemarte la piel. Mientras más alto ese valor en tu ropa, mejor protegido.

Igualmente podrías necesitar una gorra o sombrero para protegerte, así como lentes de sol.

Usa la ropa para ayudarte a estar más seguro. Escoge la que tenga elementos reflectantes, colores claros y llamativos para aumentar tu visibilidad. Importante si entrenas de noche en zonas urbanas.

La ropa debe ser un medio para sentirte cómodo, seguro y mejorar tu rendimiento mientras disfrutas la variedad de tus entrenamientos. Escógela apropiadamente.

