

CADW'N HEINI!

Ein cyngorion gorau wrth brynu dillad chwaraeon Lycra



CYNGHORION
PRYNU
GORAU

Mae dillad chwaraeon wedi datblygu llawer ers dyfeisio tracwisgoedd. Dillad chwaraeon Lycra bellach yw'r eitemau mwyaf poblogaidd i'w gwisgo i weddu amrywiaeth o weithgareddau, o yoga i redeg a chwaraeon dan do.

Caiff Lycra ei gynnwys mewn ffabrigau perfformiad uchel ac fe'i defnyddir yn bennaf mewn teits legins, crysau-T, siacedi a festiau. Mae Lycra'n ysgafn ac yn sychu'n gyflym a gall weddu unrhyw dymor, chwaraeon a siâp corff. Edrychwch ar ei ôl yn dda ac mi aiff y filltir ychwanegol gyda chi.

Mae deunydd yn cyfri

Os ydych am brynu dillad chwaraeon, mae wir yn werth buddsoddi mewn dillad perfformiad uchel. Gall prynu dewisiadau rhatach olygu 'rhedeg' i brynu dillad yn eu lle, dro ar ôl tro!

Yn gyffredinol mae dillad chwaraeon Lycra wedi'u gwneud o bolyester neu neilon, gyda chymysgedd da o Lycra (hyd at 25%) er mwyn cael yr elastigedd a'r adfer mwyaf posibl. Mae'r ffabrigau technegol hyn sy'n ymestyn yn dda, yn ysgafn, gwydn ac yn sugno lleithder er mwyn sicrhau cyfforddusrwydd diderfyn. Mae gennych ddewisiadau cynaliadwy o ffabrigau wedi'u hailgylchu hyd yn oed.

Defnyddir y ffabrigau perfformiad mwyaf technegol ar gyfer rhedeg. Gallwch hefyd gael ffabrigau naturiol o ddeunydd cynaliadwy fel cotwm organig. Edrychwch am arwyneb sydd wedi ei frwsio'n ysgafn i'ch cadw'n glud a chynnes yn ystod misoedd oerach.

Teits tynn

Mae teits a legins rhedeg yn cynnwys llawer o Lycra i alluogi ymestyn yn gyfforddus a phaneli rhwyllau i amsugno lleithder. Mae rhai teits rhedeg o ansawdd arbennig o dda hefyd yn cynnig ffitiad cywasgu i allu cynnal a dal y corff yn well. Yn well byth, dewiswch fand gwast elastig sy'n uchel a llydan er mwyn bod yn gwbl gyfforddus.

Chwiliwch am fanylion fel poced guddiedig i'ch allwedd i neu'ch ffôn glyfar, semau gwastad, meddal sy'n ymestyn er mwyn atal rhwbio a chwysed yn y fforch i sicrhau symudedd ychwanegol a chyfforddusrwydd.

Hefyd, edrychwch ar ddi-ddreiddedd y ffabrig (i wirio nad oes modd gweld gormod drwy'r dillad) a hyd tu mewn y goes os oes arnoch angen teits hir neu fyr yn benodol.

Cyngorion gorau

Ffabrigau synthetig perfformiad ysgafn yw gwneuthuriad y rhan fwyaf o dopiau rhedeg. Mae gwlan ysgafn Merino hefyd yn sail ffabrig gwyh â chanddo nodweddiad gwrthfacteria naturiol.



Dewiswch steiliau sy'n gweddu eich dewis o ymarfer corff

Mae manylder fel hem is i'r cefn neu dwll bawd mewn topiau â chanddynt lewys hir yn gwella'r cysgodlun ac yn sicrhau cyfforddusrwydd. Ystyriwch bethau adlewyrchol a phocedi â sip os bwriedwch redeg y tu allan.

Gofalwch, enillwch

Mae dillad chwaraeon Lycra wir angen sylw pan ddaw'n amser golchi. Dilynwch gyngor y label gofal bob amser. Yn gyffredinol, dylid golchi dillad chwaraeon Lycra y tu chwith allan mewn dŵr cynnes gyda glanedydd ysgafn (dim cannydd clorin).

Hefyd, peidiwch â defnyddio cyflyrydd ffabrig neu roi dillad i'w sychu mewn peiriant gan y bydd hyn yn lleihau bywyd y Lycra'n sylweddol.

Chwiliwch am eitemau chwaraeon sy'n hawdd gofalu amdanynt, oherwydd bydd y rhain yn cadw'n well rhwng golchiadau.