**Jak správně vybrat spodní prádlo na zimu**

**Praha, 16. prosince 2020** – Teploty venku se pohybují okolo bodu mrazu. Jak se správně obléknout na cestu do práce, procházku po městě, v přírodě či při zimním sportování, tak abychom neprochladli?

**Správné vrstevní aneb více neznamená lépe**

Pokud teplota na teploměru klesne pod nulu, je vhodné si obléknout několik vrstev oblečení. Ideální je zvolit tři až čtyři vrstvy. Obecně platí, že první vrstva odvádí pot, druhá svou prodyšností pomáhá dál odpařovat vlhkost a zároveň hřeje, třetí izoluje teplo a chrání před špatným počasím. Důležité je zvolit správný materiál a zohlednit aktivitu, kterou budeme vykonávat.

První a velmi důležitou vrstvou je spodní prádlo doplněné delším upnutým tílkem nebo tričkem, které udrží tělo v teple. Zvolené látky těchto vrstev jsou pak rozhodující v tom, jak se budeme během dne cítit a zda nám nebude zima.

**Na cestu do práce nebo do školy**

Protože se chceme vyhnout zimě venku a pocení se ve vnitřních prostorách, je potřeba vymyslet vhodnou kombinaci prádla a oblečení, které zajistí teplo cestou do práce či do školy v mrazivých zimních ránech. V zimě obecně platí, že je potřeba oblékat se do takových materiálů, které nejsou savé, aby člověku nebyla zima, když se zpotí v metru nebo při dobíhání autobusu.

Dámy by v zimě měly zvolit klasické spodní prádlo ideálně z přírodního materiálu. Tanga nebo krajkové kalhotky z tenké látky moc nezahřejí. Vhodné je tak spíše jednoduché spodní prádlo například z kvalitní 100% bavlny. Využít mohou vlněných či fleecových legín i jako podvlíkačky pod džíny. Populární jsou také zateplené punčochové kalhoty, které zakryjí i bedra. „Pánové pak mohou vyměnit trenky za boxerky, které lépe přiléhají k tělu. Vhodnou alternativou jsou také [funkční boxerky](https://www.styx-underwear.cz/panske-boxerky/153406-panske-funkcni-boxerky-styx-cervene-w965.html), jejichž látka je ošetřena stříbrem a technologií coolmax active, takže jsou zároveň prodyšné a antibakterální. Boxerky jsou zároveň zpravidla delší, čímž udrží v teple větší část stehen,“ říká Adam Rožánek, zástupce značky Styx. V posledních letech získala na popularitě také trička, spodní prádlo a ponožky z [bambusu](https://www.styx-underwear.cz/889-bambusove-pradlo), které udržují teplo a zároveň odvádí pot.

**Sportování v zimě**

Pro zimní sporty, dlouhé procházky či běhání, je důležité zvolit vhodné termoprádlo, které bude efektivně zahřívat tělo a odpařovat pot. První vrstva by měla být zvolena obzvlášť důkladně, vybíráme mezi syntetickými a přírodními materiály, designem i účelem. Termoprádlo se může lišit například podle sportu, pro který bylo navrženo. Horolezci upřednostňují lehké a tenké materiály, sezonní lyžaři vybírají univerzálnější materiály, které se ale liší od běžkařské výbavy.

Obzvláště u sportovního prádla se vyplatí investovat do kvalitních materiálů. Existují například materiály dodatečně upravené stříbrem, které zabraňují tvorbě bakterií způsobující zápach. Důležité jsou také teplé ponožky z vhodného materiálu jako je například stále populárnější merino vlna, která zahřeje a odvede vlhkost.