

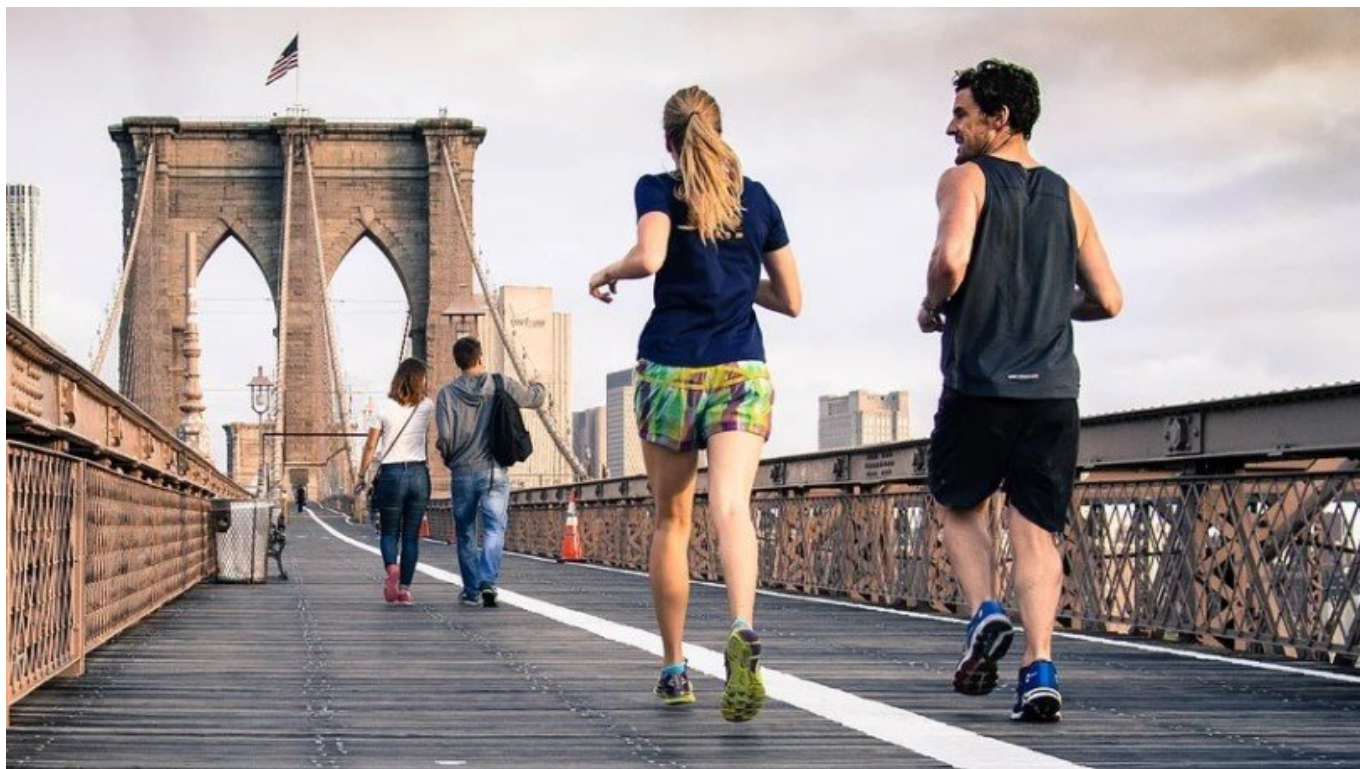
23 Μαρτίου 2021

Οι καλύτερες μάσκες για να κάνετε προπόνηση χωρίς να σας κόβεται η ανάσα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Αθλητισμός και άσκηση](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Χειρουργικές μάσκες τριών στρωμάτων για μία χρήση, αλλά και οι βαμβακερές μάσκες πολλαπλών χρήσεων με τέσσερα επίπεδα προστασίας, συνιστώνται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας για να μπορεί κανείς να γυμνάζεται.



Στο παρελθόν, όσοι φούσκωναν και ξεφούσκωναν δίπλα σας κατά τη διάρκεια μιας τυπικής προπόνησης στο γυμναστήριο ή στο δρόμο, ήταν απλά ενοχλητικοί.

Τώρα, η ίδια ακριβώς συνθήκη είναι έως και θανατηφόρα, αφού τα δυνητικά μολυσματικά σωματίδια των διπλανών σας μπορεί να σας εκθέσουν σε υψηλό κίνδυνο ενάντια στον Covid-19. Και μπορεί οι «κλειστοί» χώροι άθλησης να είναι ακόμη ...κλειστοί εξαιτίας της πανδημίας, εντούτοις, η επιλογή σας να προπονήσετε ακόμη και σε ανοιχτούς χώρους μαζί με άλλους, απαιτεί χρήση μάσκας.

«Ανεξάρτητα από τον τρόπο που αθλείστε εκτός γυμναστηρίων, οι συμβουλές των επιδημιολόγων και όλων των άλλων ειδικών δημόσιας υγείας είναι ξεκάθαρες: φοράτε οπωσδήποτε μάσκα», γράφουν οι επιστήμονες στο τεύχος Φεβρουαρίου 2021 του ακαδημαϊκού περιοδικού Science Progress, οι οποίοι εξηγούν και αναλύουν ποιες είναι οι ιδανικές μάσκες προστασίας από τον κορονοϊό για κάθε αθλούμενο.

Υλικά κατασκευής και φίλτρα

«Οι χειρουργικές μάσκες τριών στρωμάτων μιας χρήσης, όπως και οι βαμβακερές μάσκες πολλαπλών χρήσεων με τέσσερα επίπεδα προστασίας, συνιστώνται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως οι πιο αποτελεσματικές στην πρόληψη της εξάπλωσης σταγονιδίων κατά τη διάρκεια της προπόνησης», αναφέρει ο Φίλιπ Τιέρνο, κλινικός καθηγητής μικροβιολογίας και παθολογίας στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης και συγγραφέας, τονίζοντας:

«Οι βαμβακερές μάσκες με τουλάχιστον τέσσερα στρώματα προστασίας ή οι πολυεστερικές ιατρικές μάσκες με ενεργό άνθρακα, θωρακίζουν έως και πέντε φορές το αναπνευστικό σύστημα από οποιαδήποτε προσβολή επικίνδυνων εισπνεόμενων σωματιδίων, ειδικά για άτομα που προπονούνται συστηματικά κατά ομάδες, είτε σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους».

Ιδιότητες απόδοσης και άνεση

Ορισμένες αθλητικές εταιρείες χρησιμοποιούν τα ίδια υφάσματα με τα οποία δημιουργούν τις αντιδρωτικές μπλούζες προπόνησης, για να δημιουργήσουν μάσκες προσώπου. «Και αυτό είναι αληθινά χρήσιμο, μιας και η συγκεκριμένη υψηλή τεχνολογία επιτρέπει στο πρόσωπό σας να μην επηρεάζεται αρνητικά από την παρουσία υδρατμών και σταγονιδίων ενώ αναπνέετε,

Στο παρελθόν, όσοι φούσκωναν και ξεφούσκωναν δίπλα σας κατά τη διάρκεια μιας τυπικής προπόνησης στο γυμναστήριο ή στο δρόμο, ήταν απλά ενοχλητικοί. Τώρα, η ίδια ακριβώς συνθήκη είναι έως και θανατηφόρα, αφού τα δυνητικά μολυσματικά σωματίδια των διπλανών σας μπορεί να σας εκθέσουν σε υψηλό κίνδυνο ενάντια στον Covid-19. Και μπορεί οι «κλειστοί» χώροι άθλησης να είναι ακόμη ...κλειστοί εξαιτίας της πανδημίας, εντούτοις, η επιλογή σας να προπονείστε ακόμη και σε ανοιχτούς χώρους μαζί με άλλους, απαιτεί χρήση μάσκας.

«Ανεξάρτητα από τον τρόπο που αθλείστε εκτός γυμναστηρίων, οι συμβουλές των επιδημιολόγων και όλων των άλλων ειδικών δημόσιας υγείας είναι ξεκάθαρες: φοράτε οπωσδήποτε μάσκα», γράφουν οι επιστήμονες στο τεύχος Φεβρουαρίου 2021 του ακαδημαϊκού περιοδικού Science Progress, οι οποίοι εξηγούν και αναλύουν ποιες είναι οι ιδανικές μάσκες προστασίας από τον κορονοϊό για κάθε αθλούμενο.

Χρηστικότητα, σχεδιασμός και αισθητική

Ο Τιέρνο τονίζει επίσης ότι δεν υπάρχει λόγος να χρησιμοποιείτε μάσκες με βαλβίδες και εξαεριστήρες, επειδή απ' τη μια είναι βαρύτερες από τις υφασμάτινες ή τις χειρουργικές, δυσκολεύοντας τις κινήσεις σας όταν

προπονήστε, ενώ απ' την άλλη δεν προσδίδουν περισσότερη ασφάλεια από τον κορονοϊό, από τη στιγμή που γυμνάζεστε σε εξωτερικούς χώρους και κρατάτε ασφαλείς αποστάσεις από τους συναθλούμενούς σας. «Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στο ακαδημαϊκό περιοδικό Physics of Fluids, αυτοί οι τύποι μάσκας απελευθερώνουν σύννεφα σωματιδίων στο εσωτερικό τους την ώρα που προπονείστε, τα οποία μπορεί να είναι πιο κουραστικά για την αναπνοή σας από ό,τι εάν φορούσαν κανονική μάσκα», αναφέρει ο Τιέρνο.

Όσον αφορά την αισθητική του θέματος, στο περιοδικό HiConsumption βρήκαμε τις 15 καλύτερες επιλογές για «αθλητικές» μάσκες, οι οποίες όχι μόνο πληρούν όλους τους παραπάνω κανόνες ασφαλείας, αλλά διακρίνονται και για το προχωρημένο design τους.

Πηγή: [Reader.gr](https://www.reader.gr)