

Gisela Intimates advierte que el uso de sujetadores deportivos es fundamental para evitar lesiones

En función de la exigencia del deporte a realizar, son recomendables distintos tipos de sujetadores deportivos

En un mundo en el que la mujer adopta hábitos cada día más saludables y la actividad deportiva está cada vez más sofisticada, el simple hecho de comprar sujetadores es más trascendental que nunca.

El uso del modelo más adecuado para una actividad física concreta contribuye a evitar daños o lesiones indeseadas en la práctica deportiva más rutinaria.

Muchas de las mujeres que se ejercitan frecuentemente, afirman llevar puesto el mismo sujetador que en su vida normal; se trata del mismo error que aquellas que portan un sujetador deportivo escogido en base a criterios de color o diseño, sin tener en cuenta que el modelo elegido debe reunir una serie de cualidades para desempeñar una actividad deportiva segura.

Por tanto, es conveniente recurrir a distintos modelos dependiendo de factores como la intensidad del ejercicio que se va a llevar a cabo:

Deportes de alta intensidad: en este caso se necesitará un sujetador que recoja bien los pechos, priorizando así la sujeción a la estética. En este sentido, los modelos que cuentan con tirantes cruzados a la espalda son los más convenientes porque son los que mejor realizan esta labor.

Deportes de media o baja intensidad: en la actividad más suave se debe optar por aquellos que no compriman tanto el busto porque los movimientos estarán más controlados. En este caso se prima más la comodidad y la transpirabilidad del tejido para asegurar una actividad deportiva óptima.

Existen otros aspectos a tener muy en cuenta a la hora de escoger de forma correcta el sujetador, como la talla del mismo, que debe ser el adecuado para adaptarse al cuerpo de quien lo llevará puesto; la elección de su copa, en función de las características de los pechos y su necesidad de compresión o recogimiento; la conveniencia de usar relleno en función de la circunstancia individual; y las costuras empleadas en la elaboración de sujetadores deportivos, que, a diferencia de los tradicionales, son planas y con varillas de plástico que evitan así rozaduras y otros daños en la piel.

Por estas y otras razones, el sujetador deportivo debe escogerse de forma correcta para evitar daños y lesiones en la actividad deportiva, tales como la micronecrosis, la disminución de riego sanguíneo, hipertrofia mamaria, problemas cervicales o lumbares y daños internos en los sistemas nervioso, linfático, vascular, entre otras posibles lesiones derivadas de una mala elección de sujetador deportivo o, directamente, de no llevar uno puesto.

Gisela Intimates cuenta con un amplio catálogo de sujetadores deportivos que reúne todas las características necesarias para la actividad deportiva de aquellas mujeres que buscan realizar ejercicio sin ningún contratiempo.

Datos de contacto:

Irene

951 55 55 10

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Moda](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Otros deportes](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>