

Keine schmutzigen Tricks! Der ultimative Guide für saubere Kampfsport-Bekleidung.

17.09.2024

Lesedauer:

Wie wasche ich meine Kampfsportbekleidung richtig?

„**So schonend wie möglich und so oft wie nötig**“ – das ist das Motto für die Pflege deiner Kampfsportbekleidung. Je nachdem, welchen Kampfsport du betreibst, **variieren auch die Anforderungen** an Waschen und Pflege. Ein Karate-Gi aus schwerer Baumwolle erfordert eine andere Behandlung als ein Rash Guard aus Funktionsstoff. Damit du trotzdem **den Überblick behältst** und **immer frisch** auf der Matte oder im Ring stehst, haben wir die **besten Pflegetipps** für dich zusammengestellt.

Inhalten im Überblick:

- ✓ Welche Pflege braucht deine Sportbekleidung?
- ✓ Nach jedem Training in die Wäsche – wann ist Waschen wirklich nötig?
- ✓ Wie wäschst du Gi, Rash Guard & Co., ohne ihnen zu schaden?
- ✓ Blut, Schweiß und Mattenstaub – was hilft gegen welchen Dreck?
- ✓ No-wash movement: Clevere Alternative oder reiner Trend?

Welche Pflege braucht deine Sportbekleidung?

Dein erster Blick sollte immer auf das **Wasch-Label deiner Sportklamotten** fallen. Hier findest du die **wichtigsten Infos**, von der idealen Waschtemperatur bis hin zu Waschzusätzen und Hinweisen zur Pflege. Viele Unternehmen setzen dabei auf Piktogramme, um das Pflegeprogramm für ihre Bekleidung zu kennzeichnen. Was dir **welches Waschsymbols** sagen möchte, erfährst du hier:

	Handwäsche Kleidungsstück darf nur von Hand gewaschen werden		Trockner Die Kleidung darf nach dem Waschen in den Trockner
	Waschen Diese Wäsche darf in die Waschmaschine, meist ist die empfohlene Gradzahl angegeben		Trocknen auf der Wäscheleine Kleidungsstücke hängend auf der Wäscheleine trocknen
	Bleichen Weiße und helle Kleidung kann gebleicht werden		Liegend trocknen Kleidungsstücke vertikal (liegend) trocknen
	Chemische Reinigung Professionelle chemische Reinigung möglich		Bügeln Die Kleidung darf gebügelt werden, meist ist die Bügelstufe angegeben

Nach jedem Training in die Wäsche – wann ist Waschen wirklich nötig?

Nach jedem **intensiven Training** oder bei **starker Verschmutzung** gehört deine Sportbekleidung **direkt in die Wäsche**. Besonders im Kampfsport, wo enger Körperkontakt besteht, ist persönliche Hygiene unverzichtbar – **saubere Kleidung und Körperpflege sind Pflicht**. Als gute Faustregel gilt: Je näher das Kleidungsstück an deiner Haut liegt, desto öfter wäschst du es. Funktionsstoffe wie Rash Guards leiten zwar Schweiß ab, nehmen jedoch schnell Gerüche auf, weshalb du sie häufiger waschen solltest. Bei weniger intensiven Einheiten reicht es manchmal, deine **Sportsachen gut zu lüften**, um sie ein weiteres Mal zu tragen. Achte auch darauf, dass Kleidungsstücke, die mit Matten oder Trainingspartnern in Kontakt kommen, besonders sauber gehalten werden, um **Infektionen zu vermeiden**.

Achtung: Sporttasche nicht vergessen. Halte deine Sporttasche sauber und trocken und gönne ihr regelmäßig eine Frischekur.

Wie wäschst du Gi, Rash Guard & Co., ohne ihnen zu schaden?

Ein **Blick in die Wascheinleitung** verrät dir den groben Plan zur Reinigung deiner Sportbekleidung. Dennoch gibt es Insider-Tipps, welche dir in punkto Wäschepflege weiterhelfen. Feine Materialien und Funktionsstoffe von Rash Guard & Tights reagieren **empfindlich auf mechanische Reize**. Schütze sie in der Waschmaschine, indem du sie **auf links drehst** und in einen Wäschesack legst. Achte auf gleichfarbige Kleidungsstücke in der Waschmaschine und verzichte in diesem Waschgang auf Teile mit **Knöpfen, Ösen oder Reißverschlüssen**. Weiße Uniformen wie Karate-Gi oder Dobok solltest du **einzelnen waschen**.

Achtung: Je höher der Baumwollanteil deiner Kampfsportuniform, desto höher das Risiko, dass du beim ersten Waschen mit einem „Einlaufen“ rechnen musst.

Blut, Schweiß und Mattenstaub – was hilft gegen welchen Dreck?

Während du manche Flecken leicht punktuell ausbürsten oder auswaschen kannst, haften andere großflächig im Gewebe. Hier sind unsere Live-Hacks für Flecken, Schweiß und Co.:

➔ Blut

Verwende zum Entfernen von Blutflecken nur kaltes Wasser. Ein Zusatz aus Zitronensaft oder Salz löst eingetrocknetes leichter.

➔ Gras/Matsch/Mattenstaub

Auf starken Materialien lassen sich getrocknete Matsch und Staubflecken leicht ausbürsten. Feine Materialien bevorzugen den Einsatz von Gallseife. Beachte eine Einwirkzeit, bevor du das Kleidungsstück auswäschst.

➔ Schweißgeruch

Hartnäckigen Schweißgeruch bekommst du mit Essig oder Zitronensäure weg. Lege das Kleidungsstück dafür am besten über Nacht in eine Lösung aus 1 Teil weißen Haushaltsessig und 4 Teilen Wasser ein.

➔ Schweißflecken

Schweißränder und Flecken lassen sich meist mit einer Vorbehandlung mit Gallseife vor dem eigentlichen Waschgang entfernen.

➔ Grauschleier

Damit dein weißer Gi wieder strahlen kann, löst du circa ein Tasse Wasch-Soda in einem Eimer warmen Wasser auf und legst ihn für mindestens 2 Stunden ein. Anschließend wäschst du deinen Anzug wie gewohnt.

No-wash movement: Clevere Alternative oder reiner Trend?

Wasser, Energie und Waschmittel sind sowohl persönliche als auch globale Kostenfaktoren bei der Wäschepflege. Deshalb ist weniger Waschen ein guter Vorsatz, um umweltbewusster zu handeln. Doch im Sportbereich stößt das **No-Wash Movement** schnell an seine Grenzen. Dreckige und unhygienische Sportbekleidung kann ein Risikofaktor im Gemeinschaftssport werden. Bakterien, die sich auf feuchter und warmer Kleidung vermehren, sind zwar nicht mit bloßem Auge sichtbar, machen sich aber oft durch **unangenehme Gerüche bemerkbar**. Schweiß allein verursacht keine schlechten Gerüche; es sind die Bakterien, die sich auf nasser Kleidung millionenfach vermehren.

Stimmt nicht! Das Einfrieren der verschwitzten Training-Tights über Nacht bringt am nächsten Morgen keine neue Frische. Die meisten Bakterien gehen durch die Kälte lediglich in einen „Winterschlaf“ und werden durch die Körperwärme erneut aktiv, was zu üblen Gerüchen führt (Müffalarm!).“

Unser Experten-Tipp für das No-Wash Movement: Weniger Waschen ist umweltfreundlich und spart Geld, eignet sich jedoch nicht für jede Art von Sportbekleidung. Sportjacken, Überzugshosen und Cool-Down-Bekleidung sind besser für diese Methode geeignet als Sport-BHs oder Kompressionsbekleidung, die intensiver gereinigt werden sollten.

No dirty tricks! The ultimate guide to keeping your martial arts clothing clean.

17.09.2024

Reading time:

How do I properly wash my martial arts clothing?

“As gently as possible and as often as necessary” – that's the motto for caring for your martial arts clothing. Depending on which martial art you practice, **the requirements** for washing and care also vary. A karate gi made of heavy cotton requires a different treatment than a rash guard made of functional fabric. To help you **keep track** and **always be fresh** on the mat or in the ring, we've put together the **best care tips** for you.

Contents at a glance:

- ✓ What kind of care does your sportswear need?
- ✓ After every workout in the laundry – when is washing really necessary?
- ✓ How do you wash Gi, Rash Guard & Co. without harming them?
- ✓ Blood, sweat and mat dust – what helps against which dirt?
- ✓ No-wash movement: Clever alternative or pure trend?
- ✓

What kind of care does your sportswear need?

The first thing you should always do is check the **care label on your sports clothes**. This is where you will find all the **most important information**, from the ideal washing temperature to washing additives and care instructions. Many companies use pictograms to indicate the care program for their clothing. Find out what **each washing symbol** is telling you:

	Hand wash The garment may only be washed by hand		Dryer The clothing may be put in the dryer after washing
	Washing This item of clothing may be washed in the washing machine; the recommended temperature is usually indicated		Drying on a clothesline Dry items of clothing hanging on a clothesline
	Bleaching White and light-colored clothing can be bleached		Dry flat Dry items of clothing vertically (flat)
	Dry clean Professional dry cleaning possible		Ironing The clothing may be ironed; the ironing level is usually indicated

After every workout in the laundry – when is washing really necessary?

After every **intense workout** or if it's **very dirty**, your sportswear should **go straight in the wash**. Personal hygiene is essential, especially in martial arts, where there is close physical contact – **clean clothes and personal hygiene are a must**. As a good rule of thumb, the closer the garment is to your skin, the more often you should wash it. Functional fabrics like rash guards wick away sweat but absorb odors quickly, so you should wash them more often. For less intense workouts, sometimes it's enough to **air out your gym clothes well** to get another wear out of them. Also, make sure to keep garments that come into contact with mats or training partners extra clean to **avoid infection**.

Attention: don't forget your gym bag. Keep your gym bag clean and dry and give it a freshener regularly.

How do you wash your Gi, rash guard and other gear without damaging them?

A **look at the washing instructions** will give you a rough idea of how to clean your sportswear. Nevertheless, there are insider tips that will help you with your laundry. Delicate materials and functional fabrics such as rash guards and tights are **sensitive to mechanical stimuli**. Protect them in the washing machine by turning them **inside out** and placing them in a laundry bag. Make sure that the items of clothing in the washing machine are the same color and do not put any items with **buttons, eyelets or zippers** in this wash cycle. White uniforms such as karate Gi or Dobok should be **washed individually**.

Attention: The higher the cotton content of your martial arts uniform, the higher the risk that you will have to expect a “shrinkage” during the first wash.

Blood, sweat and mat dust – what helps against which dirt?

While you can easily brush or wash out some stains, others adhere to the fabric over a large area. Here are our live hacks for stains, sweat and the like:

➔ **Blood**

Use only cold water to remove blood stains. An additive of lemon juice or salt will help dissolve dried blood more easily.

➔ **Grass/mud/carpet dust**

Dried mud and dust stains can be easily brushed out of thick materials. For fine materials, use gall soap. Allow the soap to soak in before washing the garment.

➔ **Sweat odor**

You can get rid of stubborn sweat odor with vinegar or citric acid. It is best to soak the garment overnight in a solution of 1 part white household vinegar and 4 parts water.

➔ **Sweat stains**

Sweat marks and stains can usually be removed with a pre-treatment with gall soap before the actual wash cycle.

➔ **Gray haze**

To make your white gi shine again, dissolve about a cup of washing soda in a bucket of warm water and soak your gi for at least two hours. Then wash your suit as usual.

No-wash movement: clever alternative or just a trend?

Water, energy and detergents are personal as well as global cost factors in laundry care. That's why less washing is a good resolution for being more environmentally conscious. But in the sports sector, the no-wash movement quickly reaches its limits. Dirty and unhygienic sportswear can become a risk factor in team sports. Bacteria that multiply on damp and warm clothing are not visible to the naked

eye, but they often make themselves noticeable through unpleasant odors. Sweat alone does not cause bad odors; it is the bacteria that multiply millions of times over on wet clothing.

Not true! Freezing your sweaty training tights overnight won't make them feel any fresher the next morning. Most bacteria simply go into “hibernation” when it gets cold and become active again when your body heat warms them up, which leads to bad odors (musty smell!).”

Our expert tip for the no-wash movement: washing less is environmentally friendly and saves money, but it's not suitable for all types of sportswear. Sports jackets, over-trousers and cool-down clothing are better suited to this method than sports bras or compression garments, which should be cleaned more thoroughly.

Pas de trucs sales ! Le guide ultime pour des vêtements d'arts martiaux propres.

17.09.2024

Durée de lecture :

Comment laver correctement mes vêtements de sports de combat ?

« **Aussi délicatement que possible et aussi souvent que nécessaire** » - telle est la devise pour l'entretien de tes vêtements de sports de combat. Selon le sport de combat que tu pratiques, **les exigences** en matière de lavage et d'entretien **varient également**. Un kimono de karaté en coton lourd nécessite un autre traitement qu'un rash guard en tissu fonctionnel. Pour que tu puisses quand même **garder une vue d'ensemble** et être **toujours frais** sur le tapis ou le ring, nous avons rassemblé pour toi les **meilleurs conseils d'entretien**.

Aperçu du contenu :

- ✓ De quels soins tes vêtements de sport ont-ils besoin ?
- ✓ Laver les vêtements après chaque entraînement - quand faut-il vraiment les laver ?
- ✓ Comment laver ton kimono, ton rash guard & co. sans les abîmer ?
- ✓ Sang, sueur et poussière de tapis - qu'est-ce qui aide à combattre quelle saleté ?
- ✓ No-wash movement : alternative intelligente ou simple tendance ?

De quels soins tes vêtements de sport ont-ils besoin ?

Ton premier regard devrait toujours se porter sur l'**étiquette de lavage de tes vêtements de sport**. Tu y trouveras les **informations les plus importantes**, de la température de lavage idéale aux additifs de lavage et aux conseils d'entretien. De nombreuses entreprises utilisent des pictogrammes pour indiquer le programme d'entretien de leurs vêtements. Tu découvriras ici ce que **chaque symbole de lavage** veut te dire :

	Hand wash The garment may only be washed by hand		Dryer The clothing may be put in the dryer after washing
	Washing This item of clothing may be washed in the washing machine; the recommended temperature is usually indicated		Drying on a clothesline Dry items of clothing hanging on a clothesline
	Bleaching White and light-colored clothing can be bleached		Dry flat Dry items of clothing vertically (flat)
	Dry clean Professional dry cleaning possible		Ironing The clothing may be ironed; the ironing level is usually indicated

Après chaque entraînement, quand faut-il vraiment laver les vêtements ?

Après chaque **entraînement intensif** ou en cas de **forte salissure**, tes vêtements de sport doivent **être directement lavés**. En particulier dans les sports de combat, où il y a un contact physique étroit, l'hygiène personnelle est indispensable - **des vêtements propres et des soins corporels sont obligatoires**. Une bonne règle générale est la suivante : plus le vêtement est proche de ta peau, plus tu le laves souvent. Les tissus fonctionnels comme les rash guards évacuent la transpiration mais absorbent rapidement les odeurs, c'est pourquoi tu dois les laver plus souvent. Pour les séances moins intenses, il suffit parfois de **bien aérer tes vêtements de sport** pour pouvoir les porter une autre fois. Veille également à ce que les vêtements qui entrent en contact avec les tapis ou les partenaires d'entraînement soient particulièrement propres afin d'**éviter les infections**.

Attention : ne pas oublier le sac de sport. Garde ton sac de sport propre et sec et offre-lui régulièrement une cure de jouvence.

Comment laver ton kimono, ton rash guard & Co. sans les abîmer ?

Un **coup d'œil sur les instructions de lavage** te donnera le plan général pour nettoyer tes vêtements de sport. Il existe toutefois des conseils d'initiés qui t'aideront à prendre soin de ton linge. Les matériaux fins et les tissus fonctionnels des Rash Guards & Tights **sont sensibles aux irritations mécaniques**. Protège-les dans la machine à laver en les **retournant** et en les plaçant dans un sac à linge. Veille à ce que les vêtements soient de la même couleur dans la machine à laver et évite les pièces avec des **boutons, des œillets ou des zips** lors de ce cycle de lavage. Les uniformes blancs comme le kimono de karaté ou le dobok doivent **être lavés séparément**.

Attention : plus le pourcentage de coton de ton uniforme d'arts martiaux est élevé, plus le risque de « rétrécissement » au premier lavage est important.

Sang, sueur et poussière de tapis - qu'est-ce qui aide contre quelle saleté ?

Alors que tu peux facilement brosser ou laver ponctuellement certaines taches, d'autres adhèrent au tissu sur une grande surface. Voici nos hacks en direct pour les taches, la sueur et autres :

➔ Sang

Pour enlever les taches de sang, utilise uniquement de l'eau froide. Un ajout de jus de citron ou de sel dissout plus facilement les taches séchées.

➔ Herbe/boue/poussière de tapis

Sur les matériaux solides, les taches de boue et de poussière séchées s'enlèvent facilement à la brosse. Les matériaux fins préfèrent l'utilisation de savon au fiel. Respecte un temps d'action avant de laver le vêtement.

➔ Odeur de transpiration

Tu peux éliminer les odeurs de transpiration tenaces avec du vinaigre ou de l'acide citrique. Pour cela, fais tremper le vêtement pendant la nuit dans une solution composée d'une part de vinaigre blanc et de quatre parts d'eau.

➔ Taches de transpiration

Les traces de transpiration et les taches peuvent généralement être éliminées par un prétraitement au savon au fiel avant le lavage proprement dit.

➔ Voile grisâtre

Pour redonner de l'éclat à ton kimono blanc, dissous environ une tasse de bicarbonate de soude dans un seau d'eau chaude et laisse-le tremper pendant au moins deux heures. Ensuite, tu laves ton costume comme d'habitude.

No-wash movement : alternative intelligente ou simple tendance ?

L'eau, l'énergie et les détergents sont des facteurs de coûts à la fois personnels et globaux pour l'entretien du linge. C'est pourquoi laver moins est une bonne résolution pour agir de manière plus écologique. Mais dans le domaine du sport, le **no-wash movement** atteint rapidement ses limites. Des vêtements de sport sales et peu hygiéniques peuvent devenir un facteur de risque dans les sports collectifs. Les bactéries qui prolifèrent sur les vêtements humides et chauds ne sont certes pas visibles à l'œil nu, mais elles se **manifestent souvent par des odeurs désagréables**. La sueur seule ne provoque pas de mauvaises odeurs ; ce sont les bactéries qui se multiplient par millions sur les vêtements mouillés.

Ce n'est pas vrai ! Congeler les collants d'entraînement en sueur pendant la nuit n'apporte pas de fraîcheur le lendemain matin. La plupart des bactéries entrent simplement en « hibernation » sous l'effet du froid et redeviennent actives sous l'effet de la chaleur du corps, ce qui provoque des odeurs nauséabondes (alerte aux mauvaises odeurs !).

Notre conseil d'expert pour le No-Wash Movement : laver moins est écologique et permet d'économiser de l'argent, mais ne convient pas à tous les types de vêtements de sport. Les vestes de sport, les pantalons de survêtement et les vêtements cool-down se prêtent mieux à cette méthode que les soutiens-gorge de sport ou les vêtements de compression, qui doivent être nettoyés plus intensivement.