

Tuy nhiên giá thành cao hơn thảm PVC. Đây là chất liệu cao cấp nhất thường được luyện tập trong các dòng thảm tập yoga cao cấp của các thương hiệu nổi tiếng vì những đặc tính ưu việt của chúng như độ bám vượt trội ngay cả khi mồ hôi ướt, độ đàn hồi cực đảm bảo (rất "lì", cho phép chế tạo thảm mỏng hơn). Các loại thảm dùng chất liệu này cũng có độ bền tương đối cao (khoảng 3 năm cùng với những người sử dụng thường ngày), tuy nhiên yêu cầu bảo quản và quan tâm sử dụng thảm cũng khá khắt khe và ngoài ra là giá thành đắt hơn hẳn các chất liệu PVC và TPE. Về kích thước, trên thị trường thảm tập yoga cốt yếu có 2 kích thước thông dụng là dài 175cm x 61cm và 183cm x 61cm. Trong dòng thảm PVC, rất nhiều nhà cung cấp đã lựa chọn thảm cuộn loại mỏng (thường là 3mm-4mm) và về cắt theo kích cỡ nhỏ hơn một chút để sản xuất ra các cỡ thảm không đúng tiêu chuẩn và bán rẻ hơn (168x58cm, 170x60cm...). Thảm TPE thì thường có kích cỡ chuẩn do đúc khuôn từng tấm riêng không bắt buộc sinh sản theo cuộn lớn như thảm PVC. Với các dòng thảm cao cấp từ các thương hiệu nổi tiếng thì họ làm theo kích thước riêng (thường rộng và dài hơn kích thước thảm phổ thông). Nếu các bạn có vấn đề về hô hấp như xoang, viêm mũi...

Nếu bạn dự định gắn bó lâu dài với Yoga, hãy chọn loại thảm TPE bởi nó sẽ tiết kiệm hơn cho các bạn khi luyện tập (dù rằng giá đầu tư ban sơ có vẻ rất cao nhưng xét cả về thời kì luyện tập lẫn độ dễ chịu và an toàn của chất liệu thì thảm TPE thực ra hợp lý hơn thảm PVC rất nhiều). Hoặc có điều kiện hơn thì nên đầu tư một tấm thảm cao cấp chất liệu Cao su tự nhiên & PU, nó sẽ mang đến cho các bạn một trải nghiệm đảm bảo chất lượng nhất khi tập cũng như giúp bạn tiến bộ mau chóng. Theo kinh nghiệm quan tâm, trong điều kiện tập luyện thông thường và **giặt thảm**

trả trực tiếp xuống sàn nhà, bạn nên mua loại dày 6mm - 8mm với thảm chất liệu TPE là thích hợp và yêu thích. Với thảm cao cấp chất liệu Cao su tự nhiên & PU thì chỉ cần độ dày từ 3mm - 5mm vì chất liệu này "lì" và đàn hồi rất đảm bảo chất lượng. Thảm tập Yoga có tiêu chuẩn khác cùng với các thảm tập thể dục khác, nó yêu cầu cao về độ bám và độ đàn hồi. Bên cạnh đó trên thị trường còn có loại khăn trải thảm yoga chuyên dụng dùng để trải phủ lên thảm tập với công dụng thấm hút mồ hôi đảm bảo, dễ giặt và gấp lại gọn nhẹ, các bạn có thể mua thêm để phủ lên thảm tập chung ở phòng tập nhằm đảm bảo vệ sinh.

Nếu tập liên tục và thường xuyên thì bạn có thể quan tâm sử dụng thảm này được 6-12 tháng, sau đó sẽ nhận thấy thảm bị mất độ dày, mất độ đàn hồi hoặc dơ mà không cải thiện được và các hạt nhựa liên kết bị nứt, bong. Đặc điểm chung có thể cảm nhận ở thảm mới là mùi nhựa rất nặng sẽ hiệu quả xấu lên việc hít thở sâu khi tập Yoga. Đây là vật liệu cao cấp mới được quan tâm để chế tạo thảm Yoga trong thời gian gần đây. TPE được chế tạo từ cao su tự nhiên có độ đàn hồi cao, khả năng co giãn, kéo giãn và chịu lực chất lượng. Vật liệu TPE được gia công theo quy trình ép khuôn bằng nhiệt, không chứa các hóa chất độc hại, thân thiện với môi trường (tái sử dụng được) và dễ chịu khi tiếp xúc với da. Thảm TPE có ưu điểm là khả năng chịu lực chất lượng tốt, chịu được nhiệt độ cao, độ bám rất tốt nên khả năng chống trượt cao, tương trợ tối ưu cho việc tập Yoga. Và tuổi thọ sử dụng cũng rất cao, lý tưởng 4-5 năm.



Để quan tâm sử dụng thảm tập lâu dài, chúng ta cũng cần vệ sinh, bảo quản thảm cho tốt và chất lượng. Có những loại nước làm sạch thảm chuyên dụng nhưng nếu không chọn lựa được, bạn cũng có thể dùng khăn ẩm thấm nước lau sạch, chùi các vết dơ trên bề mặt thảm. Không nên phơi trực tiếp dưới ánh nắng mặt trời, để thảm khô tự nhiên cùng với gió, sau đó mới cuộn lại cất vào túi. Đặc biệt là không được cho thảm vào máy giặt hoặc

ngâm trong nước lâu, điều này sẽ làm giảm tuổi thọ, thậm chí là hỏng thảm. Sau khi làm sạch và để thảm khô, các bạn cuộn thảm sao cho bề mặt thảm (phần bạn tập trên đó) ra phía ngoài cuộn thảm. Cách cuộn thảm này sẽ giúp thảm nằm phẳng khi trải trên bề mặt sàn ở lần tập tiếp theo. Nên cuộn tròn thảm chứ không gấp vào để tránh tạo nên những nếp gấp làm cong và nhanh hỏng thảm.