

SLIK TRENER DU I SOMMERVARMEN

Selv om termometeret sjelden når helt opp på rødmerkingen her hjemme, kan varmen være en betydelig utfordring for lysten og evnen til å trene hardt. **VED BARE 25 GRADER BELASTES HJERTET 3-6 PROSENT HÅRDERE ENN VED 13 GRADER.** Her ser du hvordan du takler varmen best og trener optimalt.

15 TIPS TIL SOMMERVARMEN

Ikke la sommervarmen sabotere
treningen. Her får du tipsene.

Du behøver ikke å reise til stekende varme på sydlige breddegrader for å bli konfrontert med sommervarmens nådeløse virkning på kroppens evne til å yte maksimalt. Selv en vanlig norsk sommerdag kan by på temperaturer langt opp på tyvetallet, og det er nok til å få et ellers bedagelig tempo til å føles som nådeløst konkurransetempo.

Aktiv Trening har ved en tidligere anledning testet virkningen av å løpe ved 25 grader sammenlignet med mer moderate 13 grader. Forsøket viste at høye temperaturer er en voldsom belastning. Andre undersøkelser har vist at blant annet sluttiden på maraton står og faller med temperaturen, og du kan glemme alt om nye rekorder hvis termometeret kryper veldig mye høyere enn 15 grader. Undersøkelser viser faktisk at man oppnår best utholdenhet ved temperaturer på rundt 10–12 grader.

Unngå å bli solbrent

Også huden lider når solen steker, og blir det for mye, kan selv en tidlig kveldstur resultere i kraftig solbrenthet. Her og nå ødelegger sviingen først og fremst nattesøvn, men på sikt er det langt mer alvorlig at faren for hudkreft øker betraktelig.

Undersøkelser viser at over halvparten av alle hudkrefttilfeller skyldes overdreven soling. Og da regnes ikke bare passiv steketid på stranden. Trening i solen er like farlig, hvis du ikke tar dine forholdsregler. Er det utsikt til varme sommerdager, så er det bare å nyte dem, men ta også dine forholdsregler slik at du får en tvers gjennom sunn treningsøkt. □

15 TIPS TIL SOMMERVARMEN

START MED VÆSKEBALANSEN

Drick et stort glass vann til hvert måltid, og ta en kvart liter vann før trening. Kroppens kjøle- og energisystemer fungerer dårligere hvis du er dehydrert. Har du væskeunderskudd allerede før du begynner å trene, er krisen raskt et faktum. Fargen på urinen er en god indikator på om du har fått nok å drikke. Er den klar eller lys gul, er sannsyn-

ligvis væskebalansen i orden. En mørkere farge tyder på at du har drukket for lite. Det eneste unntaket fra denne regelen er hvis du spiser vitaminpill. I så fall vil du kunne oppleve at de utskilte vitaminene farger urinen mørk i timene etter at du tok tilskuddet. Da kan væskebalansen være i orden, selv om urinen er mørk.

SPIS SALT

Generelt har vi et meget begrenset behov for ekstra salt i forbindelse med trening. De fleste spiser faktisk altfor mye salt som det er, men anbefalingene endrer seg når det er varmt og du skal trene lenge. Skal du trene eller konkurrere i mer enn 2,5 timer, bør du få i deg både salt og væske underveis. Hvor mye salt vi mister gjennom svette er svært individuelt, men tommelfingerregelen går ut på at én liter energidrikk bør inneholde ca. 0,5 gram vanlig bordsalt. Dette nivået er også standard for de fleste sportsdrikker som er å få kjøpt.

Lytt til kroppens signaler

Selv om du er blant dem som ikke sliter med varmen, kan det noen ganger bli for mye av det gode. For at det ikke skal gå så langt, er det viktig å lytte til kroppens signaler på varme dager og avbryte treningen ved tegn til overdreven varmebelastning. Hold øye med symptomer som svimmelhet, slapphet, konsentrasjonsvansker og hodepine. Kramper og redusert urinproduksjon kan også være et varsel om overoppheting.



Det er lett å få hodepine hvis du løper rundt og myser. Men det er ikke det verste. Ifølge Kreftforeningen kan solens UV-stråler både gi umiddelbar irritasjon av øynene og langvarige skader. Invester derfor i en god solbrille. En stor brille som følger ansiktsformen

godt og tett, gir optimal beskyttelse. Dermed beskytter brillen også mot lysinnfall fra sidene. Det er spesielt viktig hvis du oppholder deg på eller ved vann. Når solstrålene treffer overflaten, reflekteres de og sendes tilbake mot ansiktet i alle mulige vinkler.

Sjekk UV-indeksen

Kreftforeningen anbefaler beskyttelse når UV-indeksen er 3 eller høyere. Gjør det til en vane å sjekke UV-indeksen på for eksempel yr.no før du løper. På **AKTIVTRENING.COM/LINK** finner du en kobling som sender deg direkte til siden på yr.no. UV-strålingen henger blant annet sammen med skydekket, tykkelsen på ozonlaget, solens stilling på himmelen og mengden av partikler i luften.

Flytt treningen

Flytt treningen hvis det varsles om høye ozontall og annen luftforurensning. Det oppstår kompliserte kjemiske prosesser som danner ozon når sommersonen steker. Særlig Sentral-Europa rammes ofte hardt. Stoffet kan påvirke åndedrettet og gjøre treningen ubehagelig. Er det moderate mengder ozon, bør folk med astma droppe treningen. Er nivået høyt, bør alle vente med å trene. Ozon og annen luftforurensning kan gi symptomer som hoste, hodepine og kvalme.

Varmer krever tilvenning

Skal du delta i et løp under Sydens sol eller midt under en skandinavisk hetebølge, kan du forbedre resultatet med opptil ti prosent hvis du har akklimatisert deg – altså vent kroppen til varmen.

Det tar cirka ti dager med trening i 1–2 timer annenhver dag for å få full virkning. En mindre langvarig innsats vil likevel også kunne merkes. Kroppen blir bedre til å svette når du oppholder deg i var-

men, og dermed blir du lettere kvitte overskuddsvarmen. Blodmengden øker fordi blodet tar opp mer vann, og det øker blodets evne til både å virke avkjølende og til å transportere oksygen til de arbeidende musklene.

Har du ikke mulighet til å bruke så mye tid på varmeakklimatisering, kan du ta badstu. Det krever imidlertid en målrettet innsats for å få effekt – og ikke alle tåler det.

DROPP SKJERMLUE

Særlig hvis du er litt tynnhåret på toppen, er det fristende å ta på seg en skjermlue når du skal ut og løpe. Det skulle man tro var vel og bra, men den gir ingen beskyttelse av nakke og ører. Her er det fortsatt solkrem som gjelder. Vil du slippe å smøre nakken med klissete solkrem som lett havner i håret, kan vi anbefale en "legionærlue". Salomon og Outdoor Research har et par varianter med funksjonelle materialer, avtakbar nakkebeskyttelse og god lufting.



15 TIPS TIL SOMMER- VARMEN

Hjelp kroppen å bli kvitt varmen

Er du blant dem som lider i varmen? Da kan du vurdere en ny type treningstrøyer som ikke leder svetten vekk fra kroppen, men som holder på den. Svette leder varme og hjelper kroppen å bli kvitt overskuddsvarmen. Tanken bak de nye trøyene er å holde på svetten og fordele den over en større flate, slik at du får bedre avkjøling og dermed ekstra god varmeregulering. Sjekk din lokale sportsbutikk for mulige alternativer.

Kle på – ikke av

Vil du gjerne slippe klissete solkrem? Eller skal du ut og sykle i timevis slik at kremen renner bort med svetten? Beskytt huden med klær i stedet. Jo mer tettvevde plagg du velger, desto bedre beskytter de. Sjekk klærne ved å holde dem opp mot solen og se hvor mye lys som trenger gjennom. Flere produsenter har også treningsklær som er merket med solbeskyttelsesfaktor. Løstsittende klær beskytter for øvrig bedre enn tettsittende.

TA MED VÆSKE

Skal du trene i over én time i varmen, bør du ha med væske. Hvis ikke risikerer du å dehydrere så kraftig at løpeturen blir en dårlig opplevelse. Mister du bare to prosent av kroppsvekten gjennom svette, reduseres prestasjonsevnen med opptil ti prosent. Et tap på 2–4 prosent av kroppsvekten vil sannsynligvis gi en begynnende hodepine. Mister du 5–7 prosent underveis, begynner blodet å bli tyktflytende. Dermed må hjerte-karsystemet arbeide ekstra hardt for å transportere oksygen og næringsstoffer til

musklene, og evnen til å svette reduseres. Svimmelhet, kraftig reduserte prestasjoner og hetslag truer. Drikk derfor jevnlig underveis, slik at du får tilstrekkelig med små, magevennlige væskemengder.

Ved 20 graders varme er det en god idé å ta med seg og drikke cirka halvparten av den væskemengden du mister underveis. Ved 25 grader og over, bør du innta ca. ¾ av det aktuelle væsketapet. Vei deg før og etter treningen, slik at du har en formening om hvor mye du har svettet ut.

Så mye væske mister du gjennom svetten

En mann på 80 kilo vil normalt svette så mange liter i timen:

Temperatur	20°	25°	30°	35°
Moderat intensitet	1,1	1,3	1,5	1,6
Høy intensitet	1,45	1,6	1,8	1,9

FOR EN NEVE SOLKREM

Særlig tidlig i sesongen er det viktig å velge krem med høy faktor, i rikelige mengder. Kreftforeningen anbefaler voksne å bruke en hel håndfull (ca. 40 ml) til å dekke hele kroppen. Velg en solkrem som er laget for fysisk aktivitet.

Den tillater huden å puste bedre enn oljebaserte solkremer.

Søk inn i skyggen

Når solen spruter i asfalten og du ikke har mulighet for å flytte treningen til tidlig morgen eller om kvelden, bør du oppsøke skyggen. Men ikke tro at du kan droppe all solbeskyttelse. Trener du i skogen, blir du fortsatt utsatt for 50 prosent av UV-strålingen som finnes under åpen himmel.

Styr unna kaloriene

Trener du mindre enn halvannen time, vil du normalt ikke ha behov for energidrikk. Men væske er viktig i sommervarmen, og undersøkelser viser at mange har lettere for å drikke nok hvis væsken smaker søtt. Ha for eksempel en skvett lettsaft i vannet eller en brusetablett fra High5 eller lignende. Brusetabletter gir bare litt sukker, men mye smak. I tillegg får du salt og andre mineraler som du svetter ut.

Du trenger salt og vann etter varme treningsøkter

Trener du i sterk varme, er det nærmest umulig å få i seg like mye væske som du svetter ut. Magesekken kan maksimalt ta opp mellom 1 og 1,5 liter i timen, og drikker du mer enn det, vil væsken ganske enkelt hope seg opp i mage-tarmsystemet og hemme treningsinnsatsen. Derfor er det viktig med påfyll hvis du har væskeunderskudd etter en lang treningsøkt eller en konkurranse. En god tommelfingerregel sier at du skal

drikke 1,5 ganger den væskemengden som du allerede har underskudd på. Mengden finner du ved å veie deg før og etter trening. Væsken bør enten inneholde litt salt, eller du kan passe på at det er litt salt i maten du skal spise samtidig. Drikker du bare vann og glemmer saltbalanse og karbohydrater, reduseres evnen til å holde på vannet, og væsken forsvinner med urinen, selv om du har underskudd på væske.

HER KJENNER DU VARMEN

Heten påvirker raskt kroppen på **VITALE PUNKTER**.

HJERNEN. Hjernen har høyere temperatur enn resten av kroppen, og når hjernen blir varmere, begynner den å sende tretthets-signaler som skal få deg til å dempe farten.

HJERTET. Pulsen stiger fordi hjertet må jobbe ekstra hardt for å få blod ut til musklene. Årsaken er at mye blod går ut til huden for å øke temperaturen der. Det betyr at du må jobbe betydelig hardere for å holde ditt normale løpetempo.

HUDEN. Ikke bare stiger temperaturen inne i kroppen; også huden blir varmere når du trener. Og det setter ekstra fart i produksjonen av svette.