

SÅ TRÄNAR DU I SOMMARVÄRMEN

Även om det inte händer ofta att medelhavsvärmen når upp till våra breddgrader kan sommarvärmen ställa till stora besvär för den som tränar intensivt. **I 25**

PLUSGRADER BLIR BELASTNINGEN PÅ HJÄRTAT 3–6

PROCENT HÖGRE ÄN OM DET ÄR 13 PLUSGRADER. Här visar vi dig vad du bör tänka på när du tränar i värme.

15 BRA TIPS FÖR VÄRMEBÖLJAN

Låt inte värmen sabotera din träning.
Vi ger dig de bästa tipsen.

Man behöver inte resa söderut till ett soligt och varmt land vid Medelhavet för att känna hur riktig sommarvärme påverkar prestationsförmågan. Även en julidag härhemma då temperaturen når upp över 20-gradersstrecket, kan man märka av hur ett lugnt joggtempo plötsligt kan kännas som en mycket obarmhärtig tävlingsfart.

Aktiv Träning har i samband med en tidigare semester testat effekten av att löpa i 25 plusgrader jämfört med att löpa i mer måttliga 13 grader. Försöket visade att hög temperatur ökar belastningen på kroppen rejält. Andra undersökningar har visat att bland annat sluttiden i ett maratonlopp står och faller med temperaturen, och att det är omöjligt att slå rekord i maraton om termometern visar mer än 15 grader. I stället visar studier att temperaturer på 10–12 grader är bäst för uthållighetsidrottare.

Undvik solsveda

Huden är särskilt utsatt när solen är framme, och om det blir för många timmar i solen kan det leda till lättare brännskador på huden. Solsveda gör inte bara ont och påverkar nattsömnen negativt; risken för hudcancer ökar också om man bränner sig för ofta i solen.

Undersökningar indikerar att mer än hälften av alla hudcancerfall beror på att man solat för mycket. Och då räknas inte bara passivt solbadande på stranden. Antalet träningstimmar i solen har också stor betydelse. Självklart ska man passa på att njuta av sommarvärmen, men det är viktigt att skydda sig när man tränar i solen. □

15 BRA TIPS FÖR VÄRMEBÖLJAN

VÄTSKELADDA INFÖR RUNDAN

Drick ett stort glas vatten till varje måltid, och drick 2,5 dl vatten innan du ska träna. Kroppens kyl- och energisystem fungerar betydligt sämre om man är uttorkad. Om man har vätskebrist redan innan träningen ska börja kommer man snabbt att få problem. Färgen på urinen indikerar om man har druckit tillräckligt. Om färgen är genom-

skinlig eller ljusgul så är vätskebalansen troligen bra. Mörk urin är däremot ett tydligt tecken på vätskebrist. Enda undantaget är om man äter vitaminpiller eftersom vitaminer kan färga urinen mörk under några timmar efteråt. Det gör att det kan se ut som att man är uttorkad fast man egentligen inte är det.

FÅ I DIG SALT

Generellt behövs inte så mycket extra salt i samband med att man tränar. De flesta får faktiskt i sig för mycket salt, men när det är varmt och man ska träna under lång tid så ändras rekommendationen. Om man tränar eller tävlar i mer än 2,5 timmar, bör man fylla på med både salt och vätska under tiden. Det är stor skillnad på hur mycket salt man förlorar när man svettas, men tumregeln är att en liter sportdryck bör innehålla ca 0,5 gram vanligt bordssalt. Det är också standard i de flesta sportdrycker som finns att köpa.

Lyssna till kroppens signaler

Även om man mår bra av värme generellt kan det bli lite för mycket av det goda. För att undvika det är det viktigt att man lyssnar till kroppens signaler och avbryter träningspassen om man får problem i värmen. Man bör vara särskilt uppmärksam på symptom som yrsel, utmattning, koncentrationssvårigheter och eventuell huvudvärk. Kramp och minskad urinproduktion kan också vara ett tecken på vätskebrist.



Om man tvingas kisa med ögonen när man är ute och löper är det lätt att få huvudvärk. Men det är inte det enda problemet som kan uppstå. Enligt SSI, Statens strålskyddsinstitut, kan solens UV-strålar vara direkt skadliga för ögonen och ge långvariga skador. Därför bör

man skaffa ett par bra solglasögon. Det bästa skyddet får man om glasögonen är stora och smiter åt runt ansiktet. Det gör att även ljusinsläppet från sidorna minskar. Det är speciellt viktigt om man befinner sig vid vattnet. När solens strålar når ytan, reflekteras de och bländar från olika vinklar.

UV-index

Om UV-index är 3 eller högre är rekommendationen att man bör skydda sig i solen. Gör det till en vana att följa UV-indexprognosen hos SMHI, Sveriges meteorologiska och hydrologiska institut. På [AKTIVTRÄNING.SE/LÄNK](https://aktivtraining.se/länk) kan du klicka dig vidare till rätt sida på smhi.se. Strålningen beror på moln, ozonlagrets tjocklek, solens position på himlen och partiklar i luften.

Träna senare

Flytta fram träningspasset om det varnas för höga ozontal eller andra luftföroreningar. Av starkt solljus uppstår det kemiska processer som utvecklar ozongas. I synnerhet Centraleuropa drabbas ofta hårt. Ämnena kan påverka andningen och försvåra träningen. Om halten med ozongas är måttlig bör individer som lider av astma vänta med att träna. Om det är höga halter bör alla undvika att träna. Ozon och andra luftföroreningar kan ge symptom som huvudvärk och illamående.

VÄLJ RÄTT SLAGS KEPS

Om man har lite hår på huvudet är det lockande att ta på sig en keps när man ska ut och springa. Om man använder en vanlig keps är det dock viktigt att smörja in nacke och öron med solkräm. Om man inte vill använda solskydd kan man byta ut kepsen mot en legionärkeps med skärm och nackskydd. Då får både ansikte, öron och nacke bra skydd.

Salomon har t.ex. en modell som kombinerar ett funktionellt bra material med ett avtagbart nackskydd med lufthål.



Vänj kroppen vid värmen

Om man ska delta i ett lopp som går i ett medelhavsland, eller om det är värmebölja härhemma, så kan man prestera upp till 10 procent bättre om man vänjer kroppen vid värmen.

Det tar ca 10 dagar med 1–2 timmars träning varannan dag för att få full effekt. Även om man inte lägger ned den tiden så kommer man ändå att få viss effekt. Kroppen blir bättre på att svettas när man

befinner sig på varmare breddgrader och därmed blir det lättare att göra sig av med överskottsvärme. Blodmängden ökar också eftersom blodet tar upp mer vatten, och det gynnar blodets förmåga att kyla ned och transportera syre till musklerna.

Om man inte reser till riktigt varma länder för att tillvänja sig kan man bada bastu. Men det krävs en rätt stor insats för att få effekt.

15 BRA TIPS I VÄRME- BÖLJAN

Gör dig av med svetten

Om det känns extremt jobbigt att träna i värmen så kan det bero på att träningskläderna inte leder bort svetten från kroppen, utan i stället håller kvar svetten. Svettens funktion är att leda bort överskottsvärme från kroppen. Många funktionströjor håller kvar svetten och sprider ut den över en större yta så att det blir en svalkande effekt. Besök en sportbutik och se vad de har att erbjuda när det gäller funktionella träningskläder.

Klä på dig – inte av

Om man inte står ut med den klibbiga känslan av sololja, eller om man planerar att cykla flera timmar så att solskyddsfaktorn hinner försvinna via svetten, så kan alternativet vara att skydda sig med rätt kläder. Ju mer tätvävda träningsplagg man använder, desto bättre skyddar de. Det finns kläder som marknadsförs som solskyddskläder. Dessa kläder är oftast av ett mycket behagligt material och torkar fort. Men vanliga kläder skyddar också bra.

TA MED DIG VÄTSKA

Om man planerar att träna mer än en timme i hög värme bör man ha med sig vätska. Annars finns det risk att man blir så uttorkad att man tvingas avsluta träningsrundan. Det räcker med att förlora två procent av kroppsvikten genom svettning för att prestationsförmågan ska försämrats med upp till 10 %. En förlust på 2–4 % av kroppsvikten medför troligen huvudvärk. Om man förlorar 5–7 % av kroppsvikten under ett träningspass börjar blodet bli tjockflytande. Hjärt-kärlsystemet måste då

jobba hårdare för att transportera syre och näring till musklerna. Det gör också att svettförmågan försämrats. Det kan leda till yrsel, nedsatt prestationsförmåga och värmeslag. Det gäller därför att se till att dricka tillräckligt.

Vid 20 graders värme bör man dricka hälften av den mängd vätska som förloras. Vid 25 grader eller mer bör man ersätta ca tre fjärdedelar av vätskeförlusten. Genom att väga sig före och efter träningen kan man se hur mycket man svettas.

Så mycket vätska svettas du ut

En man (80 kg) svettas ungefär så här många liter per timme:

Temperatur	20°	25°	30°	35°
Måttlig intensitet	1,1	1,3	1,5	1,6
Hög intensitet	1,45	1,6	1,8	1,9

ANVÄND RIKLIGT MED SOLKRÄM

I synnerhet i början av sommaren är det viktigt att använda solkräm med hög solskyddsfaktor. Och att applicera rikligt med solkräm! Man kan gärna smörja in sig med två lager. Dessutom är det bra om man väljer solkräm som är anpassad till fysisk aktivitet.

Den tillåter huden att andas friare jämfört med oljebaserad solkräm.

Håll dig i skuggan

Om solen står högt på himmelen och om man inte har möjlighet att träna tidigt på morgonen eller sent på kvällen så bör man söka sig till skuggan. Man behöver dock ändå använda något slags solskydd eftersom 50 % av den farliga UV-strålningen under bar himmel når fram även om man löper i skogen.

Minska ditt kaloriintag

Om man tränar mindre än en och en halv timme, så behövs det oftast ingen sportdryck. Men det är ändå viktigt att fylla på med vätska om det är varmt. Undersökningar visar att många har lättare att dricka söt vätska. Blanda t.ex. lightsaft i vattnet eller lägg i en brustablett. Brustabletter innehåller lite socker, men bidrar med smak, salt och andra mineraler, som försvinner via svetten.

Det behövs både salt och vatten efter träningspassen

Om man tränar vid hög temperatur så är det nästan omöjligt att få i sig lika mycket vätska som man svettas ut. Magsäcken kan max ta upp 1–1,5 liter vätska per timme, och dricker man mer än så kommer vätskan att ligga kvar i mag-tarmsystemet utan att kunna utnyttjas under träningspasset. Om man lider av vätskebrist efter en lång dag på jobbet eller efter en tävling, så är det extra viktigt att återställa vätskebalansen.

En bra tumregel säger att man bör dricka 1,5 gånger den vätskemängd som förlorats. Mängden får man fram om man väger sig före och efter träningspasset. Vätskan bör innehålla lite salt; alternativt kan man äta något som innehåller salt. Om man bara dricker vatten och inte fyller på med salt och kolhydrater, så försämras kroppens förmåga att behålla vatten och man kissar fast man har vätskebrist.

EFFEKTER AV VÄRME

Värmen påverkar kroppen på flera **OLIKA SÄTT**.

HJÄRNAN.

Temperaturen i hjärnan blir högre än i resten av kroppen, och när hjärnan blir varmare börjar den skicka ut trötthetssignaler som tvingar dig att sänka farten.

HJÄRTAT.

Pulsen ökar eftersom hjärtat tvingas jobba hårdare för att få ut blod till musklerna. Det beror i sin tur på att kroppen försöker huden med mer blod för att temperaturen ska sänkas där. För att du ska kunna hålla ditt vanliga löp tempo tvingas du alltså jobba hårdare.

HUDEN.

Det är inte bara temperaturen inne i kroppen som stiger; det gäller också hudens temperatur när man tränar i värme. Det sätter i sin tur extra fart på svettproduktionen.