

SOLSKYDD FÖR

Det går utmärkt att träna trots att solen steker bara du kommer ihåg att smörja in dig med ett svettbeständigt solskydd. **VI HAR TESTAT 8 OLIKA SPORTSOLSKYDD UNDER NÅGRA SVETTIGA MTB-RUNDOR I UTAHS ÖKEN.** Se vilket solskydd som är bäst.

<p>8 SOLSKYDD FÖR SVETTIG TRÄNING I VÄRME</p>	 SPORTSBALM PRE SUN CARE SPORTS 179 kr (150 ml) ▶ sportsbalm.com	 LA ROCHE-POSAY ANTHELIOS W 159 kr (100 ml) ▶ laroche-posay.se	 PIZ BUIN IN SUN ULTRA LIGHT 169 kr (200 ml) ▶ pizbuin.com	 LE TAN SPORTS GEL 129 kr (110 ml) ▶ letan.com.au <i>Vår favorit</i>	 LANCASTER SUN SPORT 229 kr (125 ml) ▶ lancaster-beauty.com
SVIDER DEN I ÖGONEN?	Nej.	Nej.	Ja, lite.	Nej.	Nej.
ÄR DEN KLETIG?	Ja, något kletig.	Ja, relativt kletig.	Nej.	Nej.	Nej.
KONSISTENS	Ganska trögflytande.	Lagom.	Lättflytande.	Nästan som gelé.	Mycket lättflytande.
BLIR MAN VIT AV DEN?	Nej.	Nej.	Nej, men huden blir lite glansig.	Nej, men huden blir glansig – den ser ut att vara lackerad.	Nej, men huden får en blank, glansig yta.
SVETTBESTÄNDIG?	Ja.	Ja.	Ja.	Ja.	Ja.
APPLICERING	Svår att smörja in sig med eftersom den är trögflytande. Man måste späda ut den med något för att den ska fördelas bra.	Även om den är kletig så är den lätt att smörja in sig med eftersom den är extremt mjuk i konsistensen.	Lätt att smörja in sig med eftersom den har ett effektivt pumpsystem som fördelar den tunnflytande solkrämen effektivt.	Mycket lätt att smörja in sig med eftersom den torkar snabbt. Den ger också en tydligt svalkande effekt på huden.	Mycket lätt att smörja in sig med. Klassiskt spraysolskydd vilket innebär att det inte kan bli mycket lättare.
TORKTID	1,5–2 minuter.	3–4 minuter.	2–3 minuter.	Cirka 1 minut.	Mindre än 45 sek.
DOFT	Stark doft av mentol. Luktas som Mentos-tabletter.	Lagom neutral doft, luktar lite som trälim.	Svagt parfimerad utan att lukta för mycket.	Ej parfimerad, men luktar ändå lite som trälim.	Doftar lite som myggstift utan att det är irriterande.
SLUTSATS	Svår att applicera, men när man väl har lyckats smörja in sig med den så fungerar den riktigt bra. Om man gillar den starka mentoldoften eller ej är en smaksak.	Det tar lång tid innan den torkat in, så man måste ha lite framförhållning. Annars fungerar den perfekt under svettiga träningspass.	Lätt att smörja in sig med – även i nacken. Skyddar bra när man cyklar. Tenderar att svida lite i ögonen, men det är inte något som irriterar särskilt mycket.	Annorlunda solskydd som är lätt att applicera och som är mycket effektivt. Det "lackerade" utseendet försvinner efter ca 30 min. i solen, men solskyddet består.	Klassisk solspray som är lätt att smörja in sig med och som torkar snabbt. Bra att ha om man brukar glömma att smörja in sig med solskydd och kommer på det i sista minuten.
BETYG:	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●

IDROTTFARE



**BIOSOLIS
SUN CARE**
269 kr (30 ml)
► biosolis.info



**MURAD WATER
RESISTANT SUNSC.**
320 kr (125 ml)
► murad.co.uk



**SHISEIDO
SUN PROTECTION**
179 kr (150 ml)
► shiseido.com

Nej.	Nej.	Nej.
Ja, mycket.	Ja.	Nej.
Mycket tjock och fet.	Trögflytande, tjock.	Ganska lättflytande.
Ja, huden får en tydlig vit nyans.	Nej. Men den gör att huden blir lite glansig.	Nej.
Ja.	Ja.	Ja.
Mycket svårt att applicera. Lite som tunnflytande spackel-massa.	Man får hålla på ett tag för att applicera den trögflytande solkrämen. Det gäller i synnerhet om man har håriga ben och armar.	Svårt att applicera på huden eftersom det kommer mycket ur tuben på en gång. Svårt att fördela.
2–3 minuter	1–2 minuter.	1–2 minuter.
Neutral och lite syntetisk doft.	Nästan helt neutral, men det finns dock spår av eukalyptus.	Nästan helt neutral. Doftar dock lite svagt som blommor.
Svårt att dosera och det känns lite instängt med solskyddet på huden. Passar bättre till skidsemestern än till sommarens träningsrundor.	Tjockleken och konsistensen gör att den är lite svårt att smörja in sig med, men när den väl är applicerad på huden fungerar den bra.	Svårt att dosera och därför är den också svårt att smörja in sig med. Men den fungerar bra när den väl är fördelad på huden.
●●●●●	●●●●●	●●●●●



Tre krav som sportsolskydd bör kunna uppfylla

- **Det ska vara svettbeständigt.** Undvik trögflytande solskydd som stänger in huden som i ett pansar. Solkyddet ska tränga in snabbt i huden så att du även är skyddad medan du svettas – och när du t.ex. är ute på timslånga träningsrundor.
- **Det ska vara lätt att smörja in.** Om du bara har en halvtimme på dig att träna så duger det inte att det tar 5 minuter att applicera solskyddet. Välj ett solskydd som är lätt att applicera – ev. en spray.
- **Det får inte svida i ögonen.** När svetten rinner i pannan och blandas med solskyddet som i sin tur rinner ned i ögonen, så är det viktigt att det inte irriterar ögonen.