



I HETASTE LAGET

NÄR SOMMAREN ÄR SOM HETAST ÄR MÅNGA LÖPARE SOM BÄST TRÄNADE. MEN SOMMAREN ÄR OCKSÅ EN TÄVLINGSSÄSONG SOM KAN STÄLLA TILL MED EN DEL BESVÄR. DET ÄR INTE OVANLIGT ATT LÖPARE KOLLAPSAR I LÅNGLOPP SOM AVGÖRS I 30 GRADIG VÄRME OCH HÖG LUFTFUKTIGHET. MEN PROBLEMET GÅR ATT FÖREBYGGA. VI GER DIG TIPSEN DU BEHÖVER FÖR ATT KLARA SOMMARENS HETASTE LÖPRUNDOR.

AV JOHN HANK OCH RICHARD KINGSTAD
FOTO FREDRIK BRODÉN

Håll huvudet kallt

MÄNNISKOKROPPEN ÄR som en motor som måste kylas. Allt muskelarbete ger värme som ett slags biprodukt. Värmen regleras via svettproduktion och för att denna ska fungera krävs tillförsel av vätska. Mängden värme som människan producerar kan vara stor. Studier har visat att maratonlöpare kan ha en kroppstemperatur på 39-40 grader vid målgång. Om kroppens temperatur fortsätter att stiga börjar det bli riktigt obehagligt. Slutresultatet av vätskeförlusten och den stigande kroppstemperaturen är värmeslag. Då kan kroppstemperaturen ligga på 41-42 grader och medföra bl.a. yrsel, förvirring, balansrubbingar och kramptillstånd. Även hjärtat påverkas genom att pulsen stiger och blodtrycket sjunker. Det är med andra ord ett livsfarligt tillstånd och läkare bör tillkallas omedelbart. I väntan på läkarvård ska man hjälpa till att kyla ned löparen. Små mängder kall vätska som innehåller salter är effektiv första hjälp.

DET ÄR INTE BARA värmen som har betydelse, även luftfuktigheten påverkar prestationen. Är luftfuktigheten hög så kan svetten inte avdunsta lika effektivt. Kroppens kylsystem sätts då ur spel och kroppstemperaturen stiger. En het och torr dag påverkar alltså inte kroppen lika mycket som en het och fuktig dag.

Drick inte bara vatten

DET SÄGS OFTA att allt är ett gift, det är bara en fråga om dosen. Detta gäller även vatten! Egentligen är det inte den stora vattendosen i sig som kan vara farlig, utan att ett för stort vattenintag späder ut kroppsvätskan. Detta kan i sin tur rubba elektrolytbalansen och nervsystemets funktion. Faktum är att vattenförgiftning kan vara lika farligt som värmeslag. Detta kan vara värt att lägga på minnet med tanke på att det är lättare att drabbas av vattenförgiftning än av värmeslag.

För att undvika vattenförgiftning kan du som vet att du dricker mycket vatten, öka saltintaget. Detta oavsett om du svettas mycket eller inte. När kroppen har sugit åt sig den vätska och de salter den behöver, åker överskottet ut med urinen efter ett tag.

DET ÄR VIKTIGT att förbereda sig inför en fysisk aktivitet genom att se till att man står på startlinjen med god vätskebalans och optimal kolhydratsnivå i kroppen.

Dricker du bara vatten inför en tävling ger detta inget tillskott av kolhydrater eller salt. Med sportdryck under aktiviteten kan du hålla en jämn blodsockernivå samt ersätta både förlorad vätska och salter.

Halsduk med isbitar

Det finns många smarta och enkla tips för att undvika solsting och värmeslag. Här är ett av de enklaste:

- 1) Veckla ut en snusnäsduk.
- 2) Placera några isbitar i snusnäsduken.
- 3) Rulla ihop den som en tunnbrödsrulle.
- 4) Dra den runt nacken som en halsduk. Isen kommer att smälta långsamt och rinna nedför din nacke och axlar, vilket svalkar skönt under långa och heta löprundor.



Keps med isbitar

Det vanligaste sättet att kyla ned kroppen är att dricka vatten och sportdryck. Ett annat effektivt sätt är att placera en kall och blöt svamp på huvudet under kepsen. Har du möjlighet att placera några isbitar under kepsen så svalkar det ännu bättre. Då kommer det att kännas svalt även på axlarna och ryggen efter en stund.

Keps i frysen

Dränk en keps i vatten och stoppa in den i frysen i en halvtimme, så har du en kall keps som ger skön svalka även när solen steker som mest. Tänk på att kepsar som tillverkas i funktionsmaterial inte håller sig fuktiga lika länge som traditionella baseballkepsar.



Heta frågor

ÄR DU REDO ATT SPRINGA I HETTAN? HÄR ÄR LISTAN DU BEHÖVER CHECKA AV INNAN DU SNÖR PÅ DIG LÖPSKORNA. SVARAR DU NEJ PÅ NÅGON AV FRÅGORN 1-6, ELLER JA PÅ FRÅGA 7, SÅ REKOMMENDERAR VI ATT DU TRÄNAR INOMHUS ELLER SPRINGER EN MYCKET KORT RUNDA.

- 1) Har du acklimatiserat dig vid samma höga temperatur under minst två veckor?
- 2) Är du utvilad och har du sovit minst sju timmar den senaste natten?
- 3) Har du druckit tillräckligt? (Om urinen är ljusgul så har du druckit mycket, men om färgen på urinen är mörk som äppeljuice så har du druckit för lite)
- 4) Har du varit frisk den senaste veckan?
- 5) Äter du varierat och tillräckligt mycket?
- 6) Har du undvikit alkohol under det senaste dygnet?
- 7) Tar du någon medicin med efedrin eller liknande som kan påverka din kroppstemperatur? (Kontrollera med din läkare eller med en farmaceut på Apoteket)

Cool i sommar

HÄR ÄR UTRUSTNINGEN DU BEHÖVER FÖR ATT DU SKA KUNNA NJUTA AV LÖPNINGEN ÄVEN NÄR SOLEN GASSAR SOM MEST.

LÅNGÄRMAD FUNKTIONSTRÖJA

Perfekt för att skydda överkroppen mot solen. Och för att ge kroppen en optimal arbetsmiljö när du springer. En långärmad och ljus tröja av syntetmaterial reflekterar solstrålarna effektivt samtidigt som svetten transporteras från kroppen.

VÄTSKEBÄLTE MED FLERA FLASKOR

Ett bälte med plats för flera flaskor ger dig den energi och näring du behöver för att orka springa när du svettas mycket. Se till att alltid ha flaskorna fulla med vatten och sportdryck innan du ger dig ut på löprundan.

LÅNGA LÖPARSHORTS

Satsa på ett par knälånga shorts som inte smiter åt kring låren. Färgen ska vara ljus och materialet ska vara något slags konstfiber för att byxan ska skydda mot solen och göra löpningen mer njutbar. Se upp med plagg med meshpaneler eftersom mesh inte skyddar särskilt bra mot solen.

LÖPARKEPS

En ljus keps tillverkad i ett konstfibrermaterial (t.ex. CoolMax) håller huvudet kallt och skyddar mot solsting. Väljer du en keps med avtagbara öron- och nackskydd kan du skydda flera utsatta kroppsdelar när du springer.

SPORTGLASÖGON

Det finns ett brett utbud av sportglasögon i butikerna. Lätta, snygga med 100-procentigt UV-skydd är precis vad som behövs då solen steker som mest under sommaren. I vårt majnummer visade vi några coola och praktiska modeller.

VATTENFLASKA/ VÄTSKEBEHÅLLARE

Välj en greppvänlig vattenflaska eller en ryggsäcksliknande vätskebehållare (t.ex. Camelbak) beroende på hur långt du planerar att springa.

