



Verantwoord sporten op warme dagen

Ga(rantie) voor een
gezonde leefstijl

Uitgave juli 2013

FitFacts FitFacts Stapje Stapje

Ga je in de hitte sporten? Een goede voorbereiding is dan extra belangrijk. Daarom geeft Sportzorg.nl een aantal adviezen en informatie om te zorgen dat je verantwoord kunt sporten. Speciaal voor de buitensporter onderstaande tips:

Warming-up bij hitte

Bij warme omstandigheden is het niet verstandig de kerntemperatuur te veel te laten stijgen door de warming-up. Immers, hoe hoger de temperatuur in de warming-up, hoe eerder deze de kritische temperatuur tijdens de wedstrijd bereikt. Hierdoor zal het prestatievermogen gaan afnemen. Aanpassen van de warming-up lijkt dus zinvol, zoals uitvoeren in de schaduw en verminderen van duur en intensiteit.

Kleding

Om goed overtollige lichaamswarmte kwijt te kunnen, is de juiste kledingkeuze van cruciaal belang. Zorg er daarom voor dat je niet bezuinigt op kleding, maar gebruikmaakt van kwalitatief hoogwaardige kleding. De volgende tips komen hierbij van pas:

- Kleed je niet te warm en kies kleding die de verdamping van zweet zo weinig mogelijk beperkt. Gebruik dus 'ademende' kleding;
- Witte kleding heeft de beste weerkaatsing van warmte uit de omgeving, in tegenstelling tot zwarte kleding. Witte kleding heeft dus de voorkeur;

- Bescherm je hoofd en nek wanneer blootstelling aan direct zonlicht onvermijdelijk is (helm, hoofddoek). Voor fietsers: de helm heeft gaten voor een optimale luchtstroom binnen de helm;
- Extra kleding dragen tijdens de training in voorbereiding op wedstrijden in hitte kan je helpen bij de preacclimatisatie.

Drinktips

- Weeg jezelf voor en na wedstrijden om in kaart te brengen hoeveel vocht je verliest. Het verschil in gewicht staat nagenoeg gelijk met het zweetverlies;
- Drink ongeveer 1,5 keer zoveel vocht als dat je zweet verliest (circa 1 liter per uur). Drink altijd grote slokken per keer;
- Frequent kleine slokjes prikkelt de maag minder goed, waardoor de maagontleding trager is;
- Het lichaamsgewicht mag maximaal 1 tot 2% gedaald zijn na inspanning;
- Algemeen: je urineproductie moet voldoende zijn (minimaal 1,5 liter per dag);
- Bij een inspanning korter dan 45 min. is drinken niet nodig. Vanzelfsprekend dient wel in de uren vóór de inspanning voldoende gedronken te worden.

Bron: sportzorg.nl



Te weinig fysieke
activiteiten is
schadelijk voor
uw gezondheid

Start met 30 Beweeg dagelijks minimaal 30 minuten voor een goede gezondheid. Kijk op www.30minutenbewegen.nl voor meer informatie en doe de test.

hart[®]
for her