

Trainen in de warmte, waar moet je aan denken?

dinsdag 29 juni 2010 Sinds een paar dagen worden we weer met hoge temperaturen geconfronteerd. Hardlopen in deze warme omstandigheden kan uiteraard maar je moet wel enige voorzorg maatregelen nemen om vervelende gevolgen te voorkomen. In dit artikel staan een aantal aandachtspunten op een rij.



Algemeen

Train bij voorkeur 's morgens of 's avonds en probeer de hete middag te vermijden. Als u een prestatie-loop of wedstrijd wilt gaan doen, train dan op het tijdstip van het komende evenement. Daardoor kan uw lichaam zich aanpassen aan de weersomstandigheden van dat tijdstip. Als de trainingen niet lekker gaan, wees dan zo verstandig om niet deel te nemen.

Draag luchtige kleding die verdamping van zweet mogelijk maakt, zodat de huid kan afkoelen. Ook de kleur van de kleding is belangrijk. Lichte kleuren zullen de zonnestralen weerkaatsen en daardoor minder warmte opnemen. Donkere kleuren daarentegen absorberen de zonnestralen waardoor ze juist warmte opnemen.

Probeer geleidelijk te acclimatiseren als het weer plotseling omgeslagen.

Loop in hitte in een lager tempo dan u gewend bent en loop minder kilometers.

Dit is vooral belangrijk wanneer je niet zo goed getraind bent.

Loop op bosgrond of gras. Dit is aanzienlijk koeler dan lopen op asfalt waar de warmte wordt teruggekaatst.

Las bij warm weer regelmatig drinkpauzes in, zelfs wanneer u geen dorst heeft. Dorst treedt namelijk pas op als uw lichaam al (te) veel vocht verloren heeft. Wel of geen dorst hebben is dus een slechte graadmeter. Een loper zal zich moeten aanleren om tijdens lange duurlopen regelmatig te drinken en niet te wachten tot het dorstgevoel optreedt.

Trainen met een hartslagmeter

Bij warm weer liggen de individuele hartslagzones hoger dan normaal. Dit effect is behalve temperatuurafhankelijk, ook afhankelijk van de luchtvochtigheid. Hoe hoger de luchtvochtigheid, des te groter het verhogende effect op de hartslag.

Door de hogere lichaamstemperatuur gaan de bloedvaten in armen en benen meer openstaan.

Hierdoor verplaatst een deel van het totale bloedvolume zich naar de ledematen.

Dit geeft een verminderde vulling van het hart, waardoor vervolgens per hartslag ook minder bloed wordt rondgepompt. Om dit te compenseren stijgt de hartfrequentie zodat de hoeveelheid bloed die rondgepompt wordt, gelijk blijft.

Bovendien treedt bij warm weer sneller uitdroging op doordat veel vocht wordt verloren door een toegenomen zweetproductie. Hierdoor daalt het bloedvolume waardoor de hartslag ook stijgt.

Het effect van de warmte op de hartslag is niet bij iedereen even sterk. Sommige lopers zullen nauwelijks verschil opmerken terwijl bij anderen sprake is van een 10-15 slagen hogere hartslagzone.

Bij koud weer bestaat er een tegenovergesteld effect.

Mogelijke gevolgen van trainen bij warm weer

Kramp

Pijnlijke samentrekkingen van de skeletspieren veroorzaken kramp, meestal in de kuitspier. Dit is het gevolg van extreem vochtverlies, waardoor de balans tussen de zouten in de lichaamscellen (natrium, kalium, calcium) verstoord raakt.

Collaps

Een tijdelijk, gedeeltelijk (flauwte) of totaal bewustzijnsverlies (collaps) wordt veroorzaakt door de ophoping van bloed in de onderste extremiteiten. Hierdoor daalt de bloeddruk en volgt verlies van bewustzijn. Personen die gedurende langere tijd in de hitte onbeweeglijk stilstaan, zoals lijnrechters en toeschouwers, lopen risico op deze aandoening

Zonnesteek

Symptomen van een zonnesteek (heat exhaustion) zijn ernstige vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn en een huid die kletsnat is van het zweten. Hart en circulatie hebben het zwaar te verduren. Dit komt doordat de huidcirculatie wordt verhoogd om warmte af te kunnen geven, terwijl het circulerend volume verminderd is door het vochtverlies van het zweten.

Hyperthermie

Hyperthermie (heat stroke) is een levensbedreigende toestand. Bij het aanblijven van de warmte en het vochtverlies neemt de huidcirculatie af ten gunste van de centrale circulatie. De lichaamstemperatuur kan dan extreem oplopen. Symptomen zijn een hete, droge huid, een snelle pols en irrationeel gedrag. Soms kan het zelfs leiden tot stuiptrekkingen en fatale schade aan het zenuwstelsel en de inwendige organen.

Tien tips om aandoeningen bij extreem warm weer te voorkomen.

1. Zweet moet verdampen

Zweet kan makkelijk verdampen als de kleding gemaakt is van licht, ademend en los geweven materiaal, katoen bijvoorbeeld. Wissel regelmatig van shirt, zodat niet in doorweekte kleding gesport hoeft te worden. Polsbandjes zijn handig om de handpalmen droog te houden en met een hoofdband kun je het zweet uit je ogen houden.

2. Beschermen tegen de zon

Ultraviolette stralen (UV), zowel UV-A als UV-B kunnen de ogen beschadigen en huidkanker veroorzaken. Een pet houdt het hoofd koel en beschermt gezicht en nek tegen verbranding. Tegen felle schittering van de zon is een zonnebril of donkere contactlenzen geen overbodige luxe. Op de langere termijn is dit ook beter voor de ogen. De huid kan het best beschermd worden met een zonnebrandcrème met een goede beschermingsfactor (BF) of Sun Protection Factor (SPF). Aangeraden wordt om in Nederland minimaal factor 10 tot 12 te gebruiken. Kleding heeft de voorkeur boven zonnebrandcrème. 's Zomers staat de zon het hoogst tussen 12 en 3 uur en is er meer UV-straling. Het is dus het beste om 's morgens of in de vooravond te sporten.

3. Wat is de WBGT?

De Wet Bulb Globe Temperatuur (WBGT) is een maat voor de omgevingsstress en wordt berekend uit de temperatuur van de lucht, de vochtigheid, de wind en de straling van de zon. Veel sportbonden houden de WBGT aan als richtlijn om te bepalen of wedstrijden door kunnen gaan of afgelast moeten worden vanwege de verwachte weersomstandigheden. In de regels van de Womens Tennis Association (WTA) en International Tennis Federation (ITF) is bijvoorbeeld opgenomen dat bij een WBGT boven de 28 graden Celsius wedstrijden uitgesteld kunnen worden.

4. Voldoende vocht

Zorg ervoor voldoende te drinken. Bij kortdurende inspanningen, bijvoorbeeld een training van een uur, is water drinken een goede manier om vochtverlies aan te vullen

5. Mineralen en koolhydraten aanvullen

Bij langere trainingsperioden en tijdens wedstrijden is het verstandig om niet alleen het vocht, maar ook de mineralen en koolhydraten aan te vullen. Isotone dranken zijn hiertoe uitstekend geschikt. Na één à twee uur sporten raken ook de koolhydraatreserves uitgeput en kunnen sportdranken met extra energie de sportprestaties verbeteren. Vermijd het drinken van energiedranken (hypertoon), daar het vochtverlies in het algemeen groter zal zijn dan het energieverlies.

6. Géén zouttabletten

Vroeger werden zouttabletten nog wel eens aanbevolen op warme, hete wedstrijddagen.

Doe dit echter niet. Hoewel het juist is dat zweet zout bevat, is het gebruiken van zouttabletten vergelijkbaar met het drinken van zeewater als je dorst hebt. Het verergert het probleem alleen maar.

Drink ruim vocht en vul het verlies van zouten aan met het natuurlijke zout van je voeding.

7. Pauze houden

Tijdens trainingen in de hitte is ruim gebruik van pauzes (dertig minuten spelen, twintig minuten rust) aan te bevelen. Indien je een wedstrijd moet spelen, zoek dan de schaduw op in de rust of tijdens de wissel.

Koel het gezicht met koud water. Het lichaam koelt ook af van een natte handdoek in de nek.

8. Gewichtsverlies peilen

Weeg jezelf voor en na de training of wedstrijd. Een gewichtsverlies van slechts drie procent (twee liter vocht voor iemand van zeventig kilo) zorgt voor een ernstige afname van de prestatie.

Vul vochttekorten binnen 24 uur aan. De tekorten kunnen steeds meer oplopen waardoor bij een wedstrijd van meerdere dagen, een tennistoernooi bijvoorbeeld, op de derde dag problemen kunnen ontstaan.

9. Kans op herhaling

Mensen die in het verleden problemen met de warmte hebben gehad, lopen een groter risico op een herhaling en doen er verstandig aan sporten in de zon tot een minimum te beperken. Kinderen, ouderen, zieken en minder fitte mensen lopen een groter risico op warmteaandoeningen. Zij kunnen situaties van extreme en langdurige warmte beter vermijden.

10. De training opbouwen

Acclimatiseren is belangrijk, zeker ook als je afreist naar een gebied met een warmer klimaat.

Het circulatiesysteem kan de lichaamstemperatuur efficiënter regelen als je de lengte van de trainingen geleidelijk opbouwt. Getrainde sporters zweten bijvoorbeeld meer en sneller bij lagere temperaturen dan ongetrainde.

RP© ProRun



ProRun is een initiatief ontstaan uit de liefde voor de loopsport.

Dagelijks is een klein team van loopliefhebbers bezig hun belofte aan de loper waar te maken:

“Lopers helpen om op een verantwoorde manier met hun sport bezig te zijn.”

Contact adres: Vond 32, 2382 Poppel - t 014/65.21.52 - www.prurun.be - info@prurun.be



Tip: Koop een drankgordel en drink tijdens de training...

Drankgordel met o.a. 4 flesjes (+ zakje met rits voor sleutel of...) bij o.a. Runners Service Lab