



LOPEN MET WARM WEER

De zomer is een heerlijk seizoen om hard te lopen. Maar als het te warm wordt, kun je problemen krijgen. Tijdens het hardlopen stijgt je lichaamstemperatuur en ga je zweten om warmte af te voeren. Bij een lage temperatuur zweet je weinig doordat veel warmte wordt afgegeven aan de lucht die langs je huid stroomt. Stijgt het kwik flink, dan dreigt het gevaar van uitdroging. Bij een combinatie van een hoge temperatuur en hoge luchtvochtigheid kun je extra problemen krijgen, want dan kan het zweet niet verdampen. Je lichaamstemperatuur stijgt en bloedvaten worden wijder waardoor meer bloed naar je huid stroomt en minder bloed beschikbaar is voor je spieren. Je hartslag gaat omhoog en je loopvermogen wordt minder. Door zweetverlies daalt je bloedvolume en wordt je bloed dikker en dalen de capaciteit van je hart en loopvermogen verder.

Stijgt je lichaamstemperatuur boven de 39,5 °C, dan kunnen verschijnselen van een zonnesteek optreden (flauwvallen, extreme vermoeidheid, verminderd vermogen om te zweten).

Wat kun je doen om dit te voorkomen? Drink voldoende voor én tijdens je training. Met water of een natte spons koel je je huid en beperk je de stijging van je lichaamstemperatuur. Het allerbelangrijkste is om je tempo aan te passen.

Wetenschappers Hans van Dijk en Ron van Megen zijn fanatieke hardlopers en schreven het boek 'Het geheim van hardlopen'.