

BRÄNN FETT LÄTT I VINTER

DEN TID SOM NU FÖRESTÅR innebär en massa trevliga möjligheter till fysisk lek. Skidspåret, skridsko-isar, puckelpisten och hokeybockey-banan erbjuder nya möjligheter att vässa din kropp. Att vara fysisk aktiv i ett kallt klimat innebär att kroppen i större utsträckning kan använda fett som bränsle – var inte rädd för att frysa lite grann, du bränner bara fett. Kroppen kan dessutom ta emot sötare drycker än i ett varmt klimat utan att börja spara fett eller stänga av magens tömning. I full fart framåt andas du in och ut cirka 250 liter luft per minut. Denna luft skall renas, fuktas och framför allt värmas upp. Det går åt massor av extra energi till detta i det kalla vinterklimatet. Grillor såväl som lagg på längden kräver goda konditionsresurser för att det skall gå fort och vara njutbart. Hjärta, blodkärl och blodkroppar anpassar sig till att bli allt bättre på detta jobb när du belastar kroppen regelbundet. Det som snabbast reagerar är ditt hjärtas förmåga att pumpa blod – det blir helt enkelt större och starkare bara på några veckor! Varför inte tjuvstarta och skaffa lite kondis redan nu?

Flera vinteridrotter belastar de stora muskelgrupperna. När man som vid skidåkning och pikning på is använder stavar så belastar man överkroppens muskler och de stora musklerna kring bålen, stussen och benen. Det ger hjärtat lite extra arbete.

Såväl skridskor som skidor kräver starka och hållbara ben. Man jobbar här med benen in och ut från kroppens medellinje i större utsträckning än vid de flesta andra sporter. Stabiliserande, stärkande och broskförtjockande träning ger dig marginaler och prestation. Vad jag säger är att flitigt stabiliserande och stärkande träning i gymmet är nödvändig för att du skall ha så roligt som möjligt på ett så säkert sätt som möjligt. Tunga benböjningar och knäextensioner ger säkerhet och flyt i pisten. Träning av lår, adduktorer och abduktorer (lårets inåt- och utåtförare) ger fart på isarna. Extensionsträning (knästräckning) ger stabilitet i de utsatta knälederna.

Nu gäller det bara att klä sig rätt: tight och fukttransporterande närmast kroppen, flerskikt och absorberande i mellanlagren, Ytterst ett vattentätt men svettgenomsläppligt skal. Värmereglering genom ventilationskanaler som kan öppnas och stängas. Kom ihåg att 60% av värmeförlusten kan gå genom ett oskyddat huvud. Är du kall – mössa på, för varm - ta av den. Handbeklädningen bör vid stark kyla vara 2 eller 3 – fingervantar. 5 fingervantar blir aldrig riktigt varma. Glöm inte att ha varmt över handlederna. Blir man avkyld här så sänker kroppen cirkulationen i händerna.

Du inser säkert att vid kyla är det än viktigare att värma upp försiktigt och ordentligt – skaderisken är förhöjd och du rör dig på ett halkigt underlag.

Björn Alber är leg läkare, arbetsfysiolog, spec idrottsmedicin och träningsfysiologi.
E-post: bjorn@genesishealth.se
hemsida: www.genesishealth.se

