

Moet jij ook altijd zo wennen aan de warme en benauwde zomerdagen in Nederland tijdens het sporten? Gelukkig is het lichaam in staat om zich aan te passen aan de buitentemperatuur om een constante temperatuur van 37°C te behouden.

Bij het leveren van inspanning komt er altijd warmte vrij, deze wordt voor een groot deel afgegeven aan de buitenwereld door middel van ‘verdamping’.

Herkenbaar is toenemend zweten bij warme weersomstandigheden. Vanwege de toegenomen zweetproductie neemt de concentratie zout en vocht in je lichaam af. De vermindering in zoutbalans kan leiden tot spierkramp, omdat electrolyten (die uit zout worden gehaald).

Ook neemt de energievoorraad tijdens inspanning af. Energie en zout kunnen door middel van dranken tijdens inspanning goed worden aangevuld. Denk hierbij aan een “hypertone” of “isotone” sportdrank. De suikers uit de sportdrank kunnen snel worden opgenomen tijdens het sporten en de elektrolyten, die er vaak in zitten, kunnen de zoutbalans handhaven. Daarnaast is vochtinname belangrijk om uitdroging te voorkomen.

Daarnaast is sporten in de warmte gunstig voor de spieren, want deze zijn beter voorbereid om te kunnen functioneren. Dit komt door de vaatverwijding van de bloedvaten in de spieren waardoor de aanvoer van voedingsstoffen en afvoer van afvalstoffen gemakkelijker gaat.

Echter is uithoudingsvermogen in warme omstandigheden een beperkende factor. Dit komt namelijk omdat er tijdens sporten in de warmte ook meer warmte van het lichaam moet worden afgevoerd. Om dit te bewerkstelligen zal er van de totale hoeveelheid bloed een groter deel naar de huid vervoerd moeten worden. De inspanning die de spieren moeten leveren, is echter hetzelfde, dus moet het bloed uit andere delen van het lichaam gehaald worden (zoals de darmen, lever, maag). Het hart moet op dat moment harder werken, waardoor de hartslag toeneemt. Een toegenomen hartslag kan leiden tot een sneller bereikte maximale hartslag, waardoor je uithoudingsvermogen daalt.

**Tips voor sporten met warm weer:**

- Hoe vaker je traint in warmte, hoe beter het lichaam zich hier op aanpast.
- Voor de training/wedstrijd alvast wennen aan de warmte. De zweetproductie neemt hierdoor al wat toe, waardoor tijdens inspanning, de zweetproductie functioneler zal zijn.
- Trainen in de warmte op matig-intensief niveau laat het lichaam binnen ongeveer 9-14 dagen acclimatiseren
- Als je de trainingstijd kan bepalen, heeft een relatief koelere ochtend of avond de voorkeur boven de hete middag
- Drinkpauzes inlassen om uitdroging te voorkomen
- Zweet kan makkelijk verdampen als de kleding gemaakt is van licht, ademend en los geweven materiaal zoals bijvoorbeeld katoen.