

Liksom skidåkare tränar även cyklister i kyla, vilket kräver noggrannhet med de små detaljerna.
-Ta med ett vätskebalte med varm sportdryck, tipsar längdåkningsstjärnan Mathias Fredriksson.

HETA TIPS FÖR DIG SOM TRÄNAR I KYLA



- Kom ihåg att förvara din energibar i innerfickan, annars blir den stenhård och helt oätbar, berättar Mathias Fredriksson, landslagsman i längdskidåkning och som tränat i minus 30 graders kyla.

I takt med att temperaturen kryper allt längre ner och kölden börjar bita i kinderna är det lätt att hitta på ursäkter för att skippa uteträningen; man kan bli förkyld, få problem med luftvägarna, halka och förfrysas sig. Det finns dock sätt att förhindra detta. Rätt klädsel är A och O. Och då handlar det om allt från så kallade rånarluvor som täcker hela ansiktet utom ögonen till värmemasker och kläder i material som andas.

Mathias Fredriksson påpekar även vikten av att så snabbt som möjligt byta kläder efter avslutad träning.

- Även om jag bara har några minuter hem i bilen så byter jag alltid till en torr tröja och mössa direkt efter träningen. Om jag har tränat intervaller byter jag om innan jag kör nedvarvningen. Allt för att inte bli förkyld.

VAD GÄLLER MATEN FINNS inga speciella råd om hur man ska äta inför en träning i kyla.

Mathias Fredriksson äter likadant inför ett pass på sommaren som på vintern.

- Ja, det handlar om stora mängder mat, oavsett årstid. Jag äter alltid frukost, lunch, middag, två återhämtningsmål och ett kvällsmål.

Vad man däremot ska dricka under själva passet skiljer sig lite åt beroende på temperatur. När det är kallt ute blir värmeavgivningen från kroppen mindre, man svettas helt enkelt inte lika mycket och är därför inte i lika stort behov av vätska som när det är varmt ute.

- Mellan 4 och 7 deciliter vätska per timme kan vara en lagom mängd vid träning i kalla temperaturer, förklarar Stefan Pettersson, doktorand i kost

och idrott vid Göteborgs universitet. Men det beror ju också på vilken typ av träning man ägnar sig åt. Helkropparbete som till exempel längdskidåkning kräver mer jämfört med cykling.

VID TRÄNING UNDER KALLA dagar är det många som föredrar ljummen eller varm dryck. Det har inga direkta fördelar vad gäller upptaget, men känslan i magen och kroppen blir skönare jämfört med att dricka något kallt.

- Drycken kan gärna vara ca 10 till 20 grader varm. Så att blanda ihop en sportdryck, värma på och hålla i termos är perfekt en kall vinterdag om man ska ut och träna, fortsätter Stefan Pettersson.

Mathias Fredriksson har alltid med sig varm sportdryck under vinterhalvårets träningspass.

- Jag har ett vätskebalte med varm sportdryck, dessutom har jag med mig energibars eller gel som nödproviant om orken tyger, berättar han. Vad man ska tänka på är att förvara baren eller gelen i innerfickans värme så de inte fryser och blir stenhårda,

FÖR DEN SOM INTE gillar sportdryck är nypon- eller blåbärssoppa bra och goda alternativ. Dessa båda drycker är inte optimala om man tränar i normala eller varma temperaturer då den höga kolhydratkoncentrationen (socker) gör att vätskeupptaget försämrars något. Under kalla dagar är dock vätskebehovet mindre och därför fungerar de bra.

- Efter träningspasset äter jag på samma sätt oavsett om det är sommar eller vinter; ett återhämtningsmål som består av snabba kolhydrater och proteiner så fort som möjligt och sen en vanlig måltid inom en till två timmar, avslutar Mathias Fredriksson.

Tips för träning i kyla

- Varma och funktionella kläder
- Ha med dig ett torra kläder som du byter till direkt efter träningspasset
- Förvara eventuella energibars och energigel i värme, till exempel i innerfickan
- 4-7 dl vätska per timme kan vara en lagom mängd att dricka
- Ljummen eller varm sportdryck, nyponsoppa eller blåbärssoppa gör gott i kylan

KARIN MAGNUSSON
LEG. DIETIST, AXA SPORTS CLUB

