

Lopen in de kou: enkele hartverwarmende tips!

Het heeft lang geduurd, maar deze week belooft het dan toch flink koud te gaan worden. Als je toch wil gaan lopen bij deze vriestemperaturen, houd je maar beter rekening met de volgende tips!

Vraag je eerst en vooral af of het wel verstandig is om ook daadwerkelijk buiten te gaan lopen. Als de ondergrond glad is, riskeer je een valpartij en langere tijd buiten strijd te zijn. Je training overslaan is dan het overwegen waard, want zo lang duurt die koude waarschijnlijk toch niet. De loopband is uiteraard ook een prima alternatief.

Als alleen de koude temperatuur een hindernis is, kan je perfect buiten gaan lopen. Besteed dan wel wat meer tijd aan de opwarming, die je indien mogelijk best binnenshuis doet. Drink ook voldoende, zowel vóór als na het lopen. In de winter heb je minder de neiging om te drinken, maar ook dan moet de vochttoevoer op peil blijven.

DENK IN LAAGJES

Daarnaast is de keuze van je loopkledij uiteraard van cruciaal belang. Kleed je voldoende aan, maar behoed jezelf er tegelijk ook voor dat je het te warm zou krijgen door teveel of slecht ademende kledij aan te trekken. Het zweet zal er immers voor zorgen dat je sneller afgekoeld raakt en vergroot de kans op een verkoudheid. Zodra je begint te lopen, ben je normaal gezien binnen enkele minuten opgewarmd. Je kan het in het begin dus beter net iets te koud dan te warm hebben.

Kies voor meerdere lagen in plaats van één dikke laag. Begin met (thermo)onderkleding die je rechtstreeks op de huid draagt. Deze basislaag zal het transpiratievocht snel afvoeren naar de volgende laag, voordat het de kans heeft om te verdampen op de huid en je af te koelen. Kunststofvezels zijn een betere geleider dan katoen.

De tweede laag is een warmere isolerende laag, zoals bijvoorbeeld een loopshirt. Kies voor materiaal dat regen en wind niet doorlaat, maar wel voldoende ademt om transpiratievocht van binnen naar buiten door te laten. Door je lichaamswarmte zal de dunne laag tussen je ondershirt en je T-shirt snel opgewarmd worden. Lucht is een slechte geleider van warmte en zal daardoor voor een goede isolatie zorgen.

Bij temperaturen rond of onder het vriespunt is ook een extra loopjas meestal geen overbodige luxe. Kies hier ook wel voor een wind- en waterwerend exemplaar dat ademt. Regenjassen bezitten deze laatste eigenschap meestal niet, waardoor je overmatig zal gaan zweten en de isolerende werking verloren gaat. Omdat de dagen nog kort zijn en de zichtbaarheid beperkt, voorzie je ook best reflecterend materiaal in of aan je buitenste kledinglaag.

HOU JE HOOFD ERBIJ

De meeste lichaamswarmte verlies je via je hoofd. Een muts of hoofdband zijn dus ten zeerste aangeraden. Als het echt koud is, kan je je lippen en gezicht ook inbalsemen. Bescherm je vingers ten slotte met (thermische) handschoenen.

Mocht je toch in een vriesperiode gaan trainen, probeer dan overdag te trainen en begin met wind tegen! Als je dan op de terugweg warm en bezweet bent, koel je niet onnodig af. Harde wind zorgt ervoor dat het behoorlijk kouder aan kan voelen dan de thermometer aangeeft. Hou dus ook rekening met de gevoelstemperatuur.

Wissel na het lopen meteen van kleren en zoek de warmte op. Direct na je training is je immuunsysteem immers erg kwetsbaar en wordt je lichaam bijgevolg gevoelig voor een verkoudheid.