

# Wie bereite ich mich optimal auf Wettkämpfe in feucht-heissem Klima vor?



Severin Trösch, Simon Annaheim, Claudio Perret, Louis Heyer, Jon Wehrlin



Ausdauersport



Spielsport



Kraftsport



Ästhetik/Präzision

## Akklimatisation



### 2 Wochen

... dauert es, bis dein Körper sich bei täglichem Hitzetraining an die Hitze gewöhnt.

### 2 bis 4 Wochen

... dauert es, bis die Effekte wieder zerfallen, wenn du nicht mehr der Hitze ausgesetzt bist.



### Trainingsgestaltung für eine optimale Hitzeakklimatisation

- Täglich mind. 60 Min. schweisstreibende Aktivitäten in der Hitze
- Persönliches Vorwettkampftraining durchführen
- Herzfrequenz als wichtigen Indikator für Akklimatisation berücksichtigen



### Trainingsklima = Wettkampfklima

Akklimatisiere an einem Ort, an dem das Klima möglichst ähnlich ist wie an deinem Wettkampfort. Ein Teil der Akklimatisation kann auch durch die Simulation in einer Hitzezammer erfolgen.

Achtung bei Hitze und Höhe: Bei zusätzlichem Höhetraining vor einem Wettkampf in feucht-heissem Klima, nimm Rücksprache mit der untenstehenden Fachperson.

## Allgemeines Verhalten



### Genügend trinken

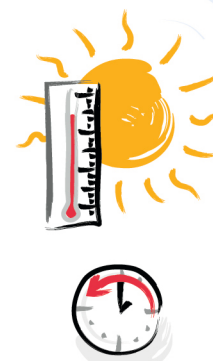
Urin sollte helle Farbe haben



### An Hitze angepasstes Pacing während Training und Wettkampf



### Eisbad nach Wettkampf



### Zeit an Sonne und Hitze minimieren

Einlaufen auf das Nötigste beschränken. Wenn möglich kühle Stellen/Schatten aufsuchen (auch in Freizeit)

# Wie bereite ich mich optimal auf Wettkämpfe in feucht-heissem Klima vor?



Severin Trösch, Simon Annaheim, Claudio Perret, Louis Heyer, Jon Wehrlin



Ausdauersport



Spielsport



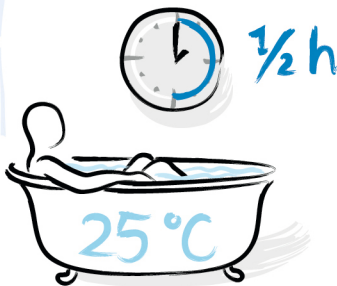
Kraftsport



Ästhetik/Präzision

## PREcooling

Kühlung vor der Belastung



### Kühlbad

- Unmittelbar vor dem Wettkampf 30 Min. in 25 °C warmes Wasser sitzen (bis zum Hals)
- Danach möglichst kurzes «Warm-up»



### Ice Slurry (Eisgetränk)

- Ca. 7 g pro kg Körpergewicht
- Ca. 30 Min. vor dem Wettkampf



### Mentholanwendung

- Mundspülungen
- Gels
- Sprays



### Bekleidung (Kühlweste, Eistücher etc.)

- Eistücher für Nacken, Kopf und Hände
- Kühlweste für Rumpf
- Kühlende Kleidung wenn immer möglich bis unmittelbar vor dem Start tragen

Verschiedene PREcooling-Methoden sollten wo möglich kombiniert werden.

## PERcooling

Kühlung während der Belastung



### Kühlung von Körperteilen

Kontinuierliche Kühlung von Gesicht, Nacken, Armen, Beinen mit kaltem Wasser/Eistüchern



### Mentholanwendung

- Mundspülungen
- Gels
- Sprays



### Getränke

- Gekühlt (3 °C)
- Eis
- Mit Mentholzusatz



### Bekleidung

- Strahlungsreflektierend
- Kühlend
- Gute Belüftung
- Hohe Wärmeabgabe

