

Hikoilun fysiologinen merkitys liikunnan aikana:

Hikoilun pääasiallinen tarkoitus liikunnan aikana on ylläpitää normaalia kehon lämpötilaa.

Kun ihmisruumis liikkuu, se tuottaa tarvittavan energian lihastoimintaan aerobisen tai anaerobisen energian metabolian avulla. Kuitenkin vain alle 25% metabolisesta energiasta käytetään lihasten mekaanisiin hyötyihin. Suurin osa kehon aineenvaihdunnan tuottamasta energiasta muuttuu lämmöksi, mikä nostaa lihasten ja kehon lämpötilaa. Aivojen lämpötilan säätelykeskuksen vaikutuksesta ihmisruumis kokee liikunnan aikana ihon verisuonten laajenemisen lisätäkseen ihon kykyä haihduttaa lämpöä (johtuminen, konvektio, säteily). Samanaikaisesti keho mobilisoi enemmän hikirauhasia haihduttaakseen ja poistaakseen lämpöä. Näin päästään eroon ylimääräisestä kehon lämmöstä. Kun ihmisruumis lepää rauhallisesti, se käyttää pääasiassa säteilyä kehon lämmön poistamiseen. Liikunnan aikana lämpö haihdutetaan pääasiassa hikoilun avulla (noin 80%). Toisin sanoen hikoilu on pääasiallinen fysiologinen reaktio ylimääräisen kehon lämmön poistamiseksi liikunnan aikana. Urheilua usein harrastavien kohdalla hikoilutoiminnon parantuminen edustaa kehon lämpötilan säätelytoiminnon parantumista. Se on myös yksi urheilukyvyyn parantumisen arviointimuuttujista.

2. Hikoilun määrään vaikuttavat tekijät

Ympäristön lämpötila ja kosteus, ilmanvaihto, liikunnan intensiteetti, vaatetus, urheilijoiden yksilölliset erot sekä hien pyyhkiminen vaikuttavat hikoilun määrään liikunnan aikana.

Ennen hien haihtumista, jos se pyyhitään tai tippuu maahan, se ei vaikuta haihtumiseen eikä lämmön poistoon eikä se viilennä kehoa. Jos laihduttava henkilö käyttää tiiviitä vaatteita ja harjoittelee kuumassa ympäristössä, hien määrä lisääntyy merkittävästi, jopa 1-2 tunnissa yli 2000cc.

Suihkun ottamisella ja kehon kuivaamisella heti harjoittelun jälkeen on erittäin rajoitettu viilennysefekti keholle!!

Ylimääräisen kehon lämmön haihtuminen hikoilemalla on väistämätön fysiologinen reaktio ihmiskehossa. Päinvastoin, jos et kuivaa hikeäsi liikunnan jälkeen tai pidät hikisiä vaatteita pitkään päälläsi, kehon lämpö voi kadota liiallisen hien haihtumisen vuoksi, erityisesti voimakkaan tuulen nopeuden ympäristössä. Siksi "sopiva aika" liikunnan jälkeen, hien pyyhkiminen ja kostuneiden vaatteiden vaihtaminen ovat erittäin tärkeitä kehon lämpötilan ylläpitämiseksi. Kuinka kauan tämä "sopiva aika" on? Se on vielä päätettävä urheilijan urheilutilanteen ja ympäristötekijöiden perusteella.

Ei suihkun jälkeistä hikoilua - Miksi?

Valiryo Body Dryer tarjoaa sinulle täydellisimmän tavan kuivata kehosi liikunnan/jumpan ja suihkun jälkeen - estäen jälkihikoilun.

Tämä johtuu siitä, että vesi ihollasi haihtuessaan tapahtuu faasimuutos (vedestä höyryksi). Faasimuutokset vaativat paljon energiaa. Kun vesipisara ihollasi kokee faasimuutoksen, pisara ottaa iholta energiaa ja se on mahdollista poistaa lämpöä. Kun suihkun jälkeen jatkamme hikoilua, se johtuu siitä, että keho ei ole pystynyt poistamaan tuota lämpöä. Valiryon avulla hiki pysähtyy, koska kun koko keho on täynnä vettä suihkun ja hien vuoksi, Valiryon ilma pakottaa veden faasimuutoksen tapahtumaan. Tämä johtuu konvektion lämmönsiirtoprosessista. Kun ilmaa ei ole, prosessi on hidasta, mutta kun on ilmavirta, lämmönsiirron prosessi nopeutuu.

Esimerkiksi kun meillä on kuuma kesällä, menemme lähelle tuuletinta. Tuulettimen ilma on sama kuin ympäröivä lämpötila, mutta pakotetun konvektion kautta tapahtuvan lämmönsiirron ansiosta hiki haihtuu ja koemme sen "viileytenä". Yksinkertaisesti sanottuna hikipisarat haihtuvat ja kehomme luovuttaa lämpöä hien faasimuutokseen ja koemme sen "viileytenä".