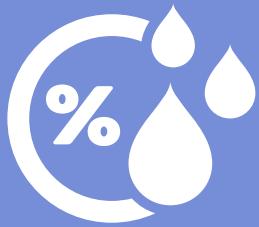


URHEILU HELTEELLÄ

– viilentäminen estää suorituskyvyn laskua

Lämpökuormitukseen vaikuttavia tekijöitä



Ilman-
kosteus



Ympäristön
lämpötila



Täydet
stadionit



Kaupunki-
ympäristö



Lämpö-
säteily

Vaikutus
urheilijaan

Ydinlämpötila
nousee



Suorituskyky
laskee

Suorituskykyä ylläpitäviä viilennyskeinoja



Kylmä
kylpy



Kylmä/
jäinen juoma



Kylmä-
pakkaus



Veden
suihkuttaminen



Viilentävä
liivi

