

WINTER



Är du sugen på att testa vinterbad?

Då är det utmärkt att börja vänja sig redan i tidig höst då vattnet inte hunnit bli för kallt. Men vad behöver jag veta och tänka på för att komma igång?

Vinterbad, även känt som kallbad eller isbad, har blivit trendigt under de senaste åren och det sägs att ha många fördelar när det gäller hälsan. Enligt forskning kan man dock inte påvisa vilka riktiga hälsoeffekter bad i kallt vatten har men flera som utövar regelbundet förespråkar det.

Många anser att vinterbadet:

- ökar cirkulationen
- stärker immunförsvaret
- förbättrar mental hälsa och minskar stress och ångest
- ger snabbare återhämtning efter intensiv träning och minskar muskelinflammation

Vinterbad innebär att man badar i mycket kallt vatten, ofta under vintern när vattentemperaturen är nära eller under fryspunkten. Det kan ske i en isvak, kallbadsbassäng eller naturliga vattenkällor.

Det är viktigt att vara försiktig när man kallbadar, särskilt om man är ovan.

Här är några saker att tänka på:

- Gradvis tillvänjning: Börja med korta dopp och öka tiden i vattnet gradvis.
- Värm upp efteråt: Det är viktigt att snabbt få på sig varma kläder och dricka något varmt efter ett kallbad.
- Bada aldrig ensam: Det är säkrare att kallbada tillsammans med andra, särskilt om man är nybörjare.

”

Det är säkrare att kallbada tillsammans med andra, särskilt om man är nybörjare.

”

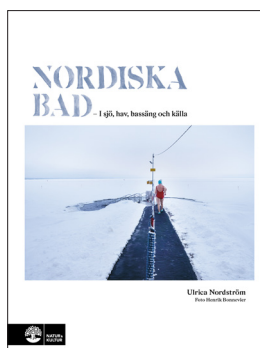
Det är viktigt att vara försiktig när man kallbadar, särskilt om man är ovan.

Vill du veta mer eller leta efter inspiration kan vi tipsa de här böckerna som fördjupar dig i vinterbadande:



Kalla bad

av Linda Vagneliid & Linda Ahlgren



Nordiska bad

av Ulrika Nordström



Vinterbad

av Lisa Bjerre, Heli Björkman & Ulf Huett

Sportzonen ställde frågor till två stycken glada vinterbadare. Vi ville veta hur de upplever att badandet i kallt vatten har påverkat dem och vad har de för tips för någon som vill börja?



BILL 31

Hur ofta badar du?

– Jag vinterbadar från 1 gång/veckan till 1 gång/varannan vecka. Det finns ett jättebra ställe i Skavlöten i Täby där man kan bada i bastun efteråt och jag brukar bada där.

Varför började du med kallbad?

– Jag började för några år sedan då min vän och jag ville testa på. Vi gjorde badandet till en tradition och fortsatte att bada tillsammans tills min vän flyttade till en annan ort. Efter det har jag ändå försökt fortsätta med det.

Det finns ingen speciell anledning varför jag ville börja med vinterbad. Det var bara så otroligt skönt efteråt. För efter man har badat i bastun och hoppat i kallbad i flera omgångar känns det nästan som att man har haft ett ordentligt träningspass. Kroppen känns mjuk och avslappnad och man sover riktigt gott.

Hur påverkar kallbadet din hälsa?

– Svårt att säga då jag inte gjort några vetenskapliga tester på mig själv. Men eftersom min sömn har blivit bättre sen jag började med vinterbad påverkar det positivt mitt mående på dagarna. Det hjälper att komma igenom vintermörkret även om jag tycker om vintern. Det känns som när jag vinterbadar känner jag mig friskare och har inte åkt på influenser som man brukar få på vintrarna.

Dina bästa tips till någon som vill börja med kallbad?

– Bara att göra det och se till att du har tillgång till bastu för att värma dig efter badet. Gör det i din egen takt och jämför dig inte med dem som har hållit på längre. Har du en lugn andning i kallt vatten så kan det hjälpa dig att ligga kvar lite längre. Andas lugnt in och ut. Tofflor är jättebra att ha då marken är kall under vintern. Det kan göra riktigt ont att gå i snön barfota.

”
**Kroppen
känns mjuk
och avslappnad
och man sover
riktigt gott.**



ANNIKA 58

Hur ofta badar du?

– Varierar men helst minst 2 gånger i veckan, ibland 5 gånger, förra sommaren varje dag

Varför började du med kallbad?

– Det har alltid lockat mig, så var det en bekant som började och jag följde med. Jag älskade det trots att det var iskallt. Första gången var i februari eller mars om jag minns rätt. Jag var fast direkt.

Hur påverkar kallbadet din hälsa?

– Jag får sådan positiv energi, ren lycka, det bubblar i mig. Samtidigt minskar det min upplevelse av stress. Vad det gör för humöret är den största skillnaden. Men även hälsan. Jag som jobbar i skolans värld träffar många virus men tycker att jag klarar mig bättre sedan jag började vinterbada.

Dina bästa tips till någon som vill börja med kallbad?

– Bada på sommaren och fortsätt sedan när hösten kommer gärna 2–3 gånger i veckan. Känn in din kropp och knopp, djupandas och slappna av. Stanna inte i en viss tid av någon princip. Går det inte att få ner pulsen eller du inte kan sluta eller börjar huttra, avbryt och ge det en ny chans en annan dag.

Doppa inte händerna, håll armarna nära kroppen är tips som kan fungera för ett mer avslappnat bad, men prova dig fram.

En lång badkappa, gärna lite mer vindtät än en i frotté hjälper dig få upp värmen igen. Likaså badskor och/eller raggsoror och vantar och mössa.

Något varmt att stå på när du byter om underlättar.

När det är riktigt kallt ute gäller det att ha bra organisation så du kan byta om snabbt.

Gärna något varmt att dricka. Alltid sällskap!

”

**Vad det gör
för humöret
är den största
skillnaden.**