

Bada dina hälsosamma kallbad i poolen!

Visst kan det kännas motigt att doppa sig i en iskall pool, men endorfinkicken det ger och den pigga och glada känslan efteråt gör att det för många blir en vana man inte vill vara utan. Häls fördelarna med att vinterbada är dessutom flera och har du lyckan att äga en pool är det inga problem att hålla den öppen och bada året om!

Kallbad är en gammal tradition som knappast ingen kan ha undgått blivit populär igen. Det som händer när man sänker ner sin kropp och låter den bli nerkyld är att nervsystemet aktiveras och hormoner som adrenalin, noradrenalin och endorfiner frisätts. Andnings- och hjärtfrekvensen ökar, som i kombination med hormonerna ger en känsla av eufori och välbehag.

Hans Hägglund är professor vid Uppsala universitet och har skrivit mycket om kallbad.

- Det är framför allt hjärt-kärlsystemet som aktiveras när man badar kallt. Det som är unikt är att det bruna fett i kroppen stimuleras, ett fett som bränner energi istället för att lagras, som det vita fett gör. Det vita fett är en riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdomar medan det bruna fett anses vara hälsofrämjande för både hjärta och leder.

Det har inte gjorts så många vetenskapliga studier kring kallbad ännu, men allt tyder på att det på många sätt är väldigt bra för hälsan. De allra flesta som badar regelbundet upplever sig bli både piggare, starkare och få bättre sömn. Många tycker också att det lindrar värk och smärta, nedstämdhet och ångest och att deras immunförsvar blir starkare.

De som bör vara försiktiga med kallbad är hjärtsjuka eller personer som har allvarliga blodtrycksproblem, menar Hans Hägglund.

För den som har lyckan att ha en egen pool hemma går det utmärkt att vinterbada i den. När vattentemperaturen sjunker under tio grader minskar dessutom tillväxten av alger och mikroorganismer, vilket gör poolen mer lättskött om vintern.

- Visst går det bra att bada i sin pool även under vintern, säger Magnus Holgersson på Folkpool. Allra enklast är att bara fortsätta bada efter att man stängt av poolen och ha en dränkbar pump som gör att vattnet cirkulerar och håller sig öppet längre.

Vill man istället hålla poolen i drift under vintern behövs en elvärmare som ser till att vattnet håller sig på några plusgrader. Man får också se till att reningsverket står varmbonat och inte fryser till.

Har man poolen i drift under vintern rekommenderar vi att man installerar ett enkelt övervakningssystem som larmar om pump eller värmare skulle slå av, avslutar Magnus Holgersson.

Med några enkla knep går det alltså alldeles utmärkt att njuta av sin pool även under vintern.



Häls fördelarna med att vinterbada är flera och har du lyckan att äga en pool är det inga problem att hålla den öppen och bada året om!



De allra flesta som badar regelbundet upplever sig bli både piggare, starkare och få bättre sömn.

För ytterligare information, vänligen kontakta:

Sara Ekwall, sara@perpr.se, 076 647 22 42

Högupplösta bilder finns att ladda ner på perpr.se.