

Perifer møði: Hetta er vødda møði, sum hendir i arbeiðandi vøddunum orsaka av at javnvágin í vøddunum kemur í ólag og at orkutroter í parti av vøddakyknuni ella at mikroskaðar eru í vøddakyknuni.

Sentral møði: Hetta er tá heilin og nervasystemið ikki klára at aktivera vøddarnar og væl. Orsøkin er millum annað at heilin verður ov heitur og at evnisjavnvágin í heilanum broytist. Í nógvum hita byrjar tann sentral møðin áðrenn vøddarnir at verða troyttir.



The Dome - Aspire



Elektrisk stimulatió og styrki test

vit kundu samanbera úrslitini av báðum dystinum Eisini kannaðu vit leikararnar millum dystirnar og gjørdur millum annað eina roynd í einum hitarúmi, fyri at staðfesta hvussu leikararnir reageraðu upp á hitastress, sigur Magni Mohr.

Tað verður gjørt fyri millum annað at kunna staðfesta hvørjir leikarar sannlíkt fara at klára seg illa í hita.

Áhugaverd úrslit

Úrslitini vístu, at leikararnir runnu nógv minni í seinna dystinum, sum varð spældur í hitanum. Millum annað renna leikarar eisini styttri í høgari ferð.

– Tað er ymiskt hvussu leikarar reagera upp á hita. Teir allarflestu runnu samanlagt nógv minni í seinna dystinum, Men úrslitini vísa eisini, at leikararnir runnu líka nógv skjótar renningar í hitanum og rukku eina hægri renniferð, umframt at tekniski førleikin var betri. Eisini vístu úrslitini, at tveir leikarar ikki blivu ávirkaðir av hitanum. Tann eini rann enntá meiri í hitanum. Tað er eisini ymiskt hvussu langt niður teir ymisku leikarar niðurseta arbeiðisorkuna



í hitanum. Summir fara eitt sindur niður, meðan aðrir fara heilt niður, sigur Magni Mohr.

Tað vísti seg at verða tætt samband millum hvussu leikararnir reageraðu uppá testina í hitarúminum, og hvussu ávirkaðir teir vóru av hitanum í seinna dystinum. Tískil kann tann testin brúkast, at finna fram til leikarar, sum ikki tola at arbeiða í hitanum.

– Tað áhugaverda í hesi kann- ingini er, at tá leikarar gjørdur skjótar renningar, so komu teir í hægri ferð enn í fyrra dystinum. Eisini vísur tað seg, at leikarar komu skjótari fyri seg eftir seinna dystin, sigur Magni Mohr

Hann vísur á, at í nógvum hita er tað heilin ið sigur stopp og ikki vøddarnir, tí heilin í hita minkar um styrkina á stigalunum til

vøddarnar. Hetta kallar hann fyri »sentrala troyttheit«. Av tí sama verða vøddarnir ikki stressaðir eins nógv og undir vanligum umstøðum. Tí bliva leikararnir skjótari klárir eftir ein dyst í nógvum hita.

Kanningin vísti eisini, at leikarar gera færri tekniskar feilir í seinna dystinum hóast hann varð spældur í nógvum hita.

– Ein forkláring upp á tað kann

verða, at ferðin á dystinum er so lág og tí verða leikararnir ikki trýstir á sama hátt, sum undir vanligum umstøðum. Tí fært tú eitt annað slag av fót bólti í hita og er í sjálvum sær áhugavert, tá tú skal velja tinar leikarar til ein dyst í nógvum hita, sigur Magni Mohr.

Týðningarmikið at tillaga seg

Magni Mohr vísur eisini á, at tað er týðningarmikið at tillaga seg hitan áðrenn dyst. Tað er ger stóran mun um fyrireikingarnar eru rættar.

– Tað vóru seks dagar millum fyrra og seinna dystin. Í døgnum upp til seinna dystin vandur leikararnir tá hitin var mestur og fingur annars lov at verða nógv úti í sólini. Um fyrireikingarnar eru rættar upp til ein dyst í nógvum hita, so kann tað gera stóran mun. Eina árið spældu vit í Malta í nógvum hita, tá eg var venjari hjá B36. Tá vunnu vit 3-0 og skoraðu í yvirtíðini. Tá fyrireikaðu vit okkum væl í hitanum. Millum annað mátaðu vit sambandið millum puls og krops- temperatur undir einari venjing fyri at finna teir, sum ikki toldu hitan væl. Jóhan Ellingsgaard var