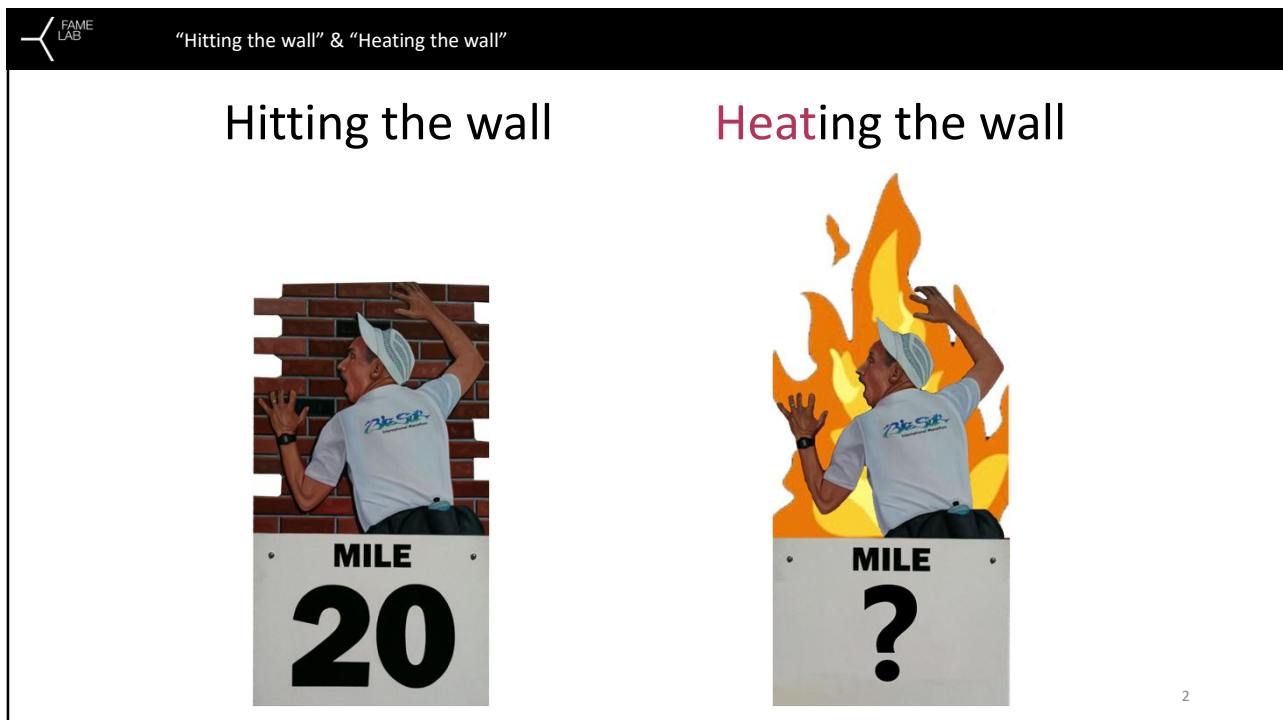


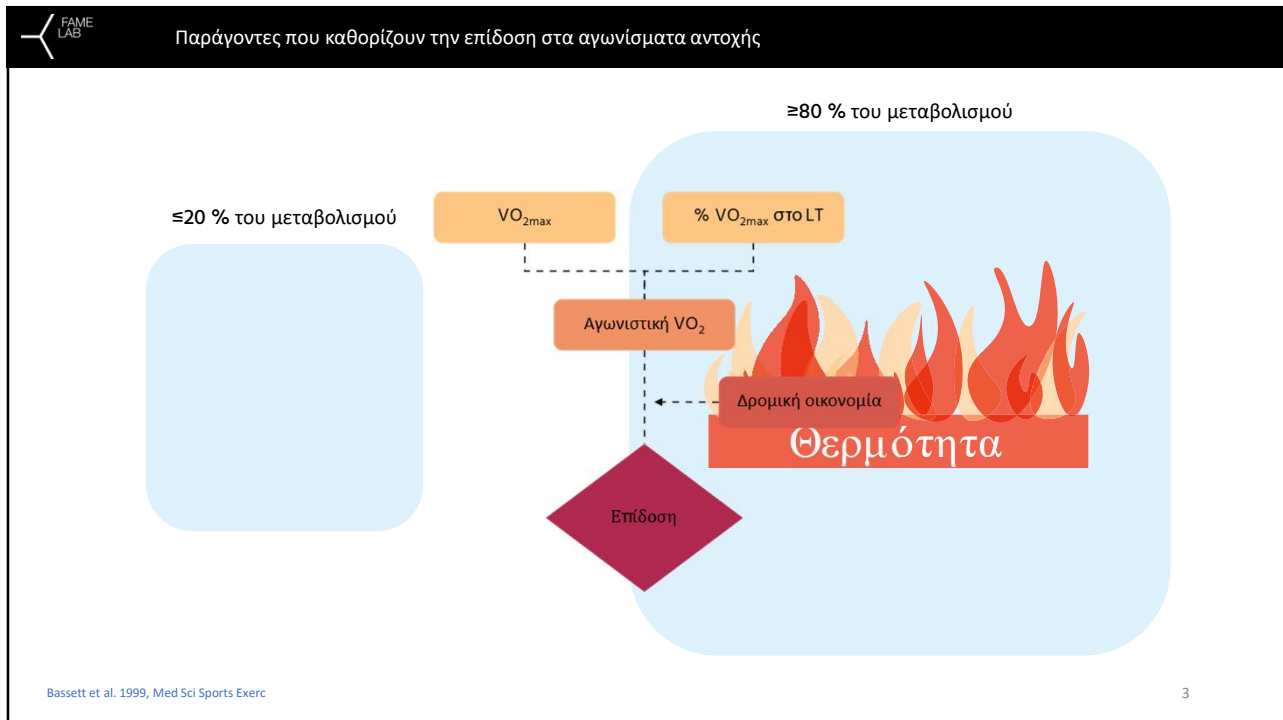


1

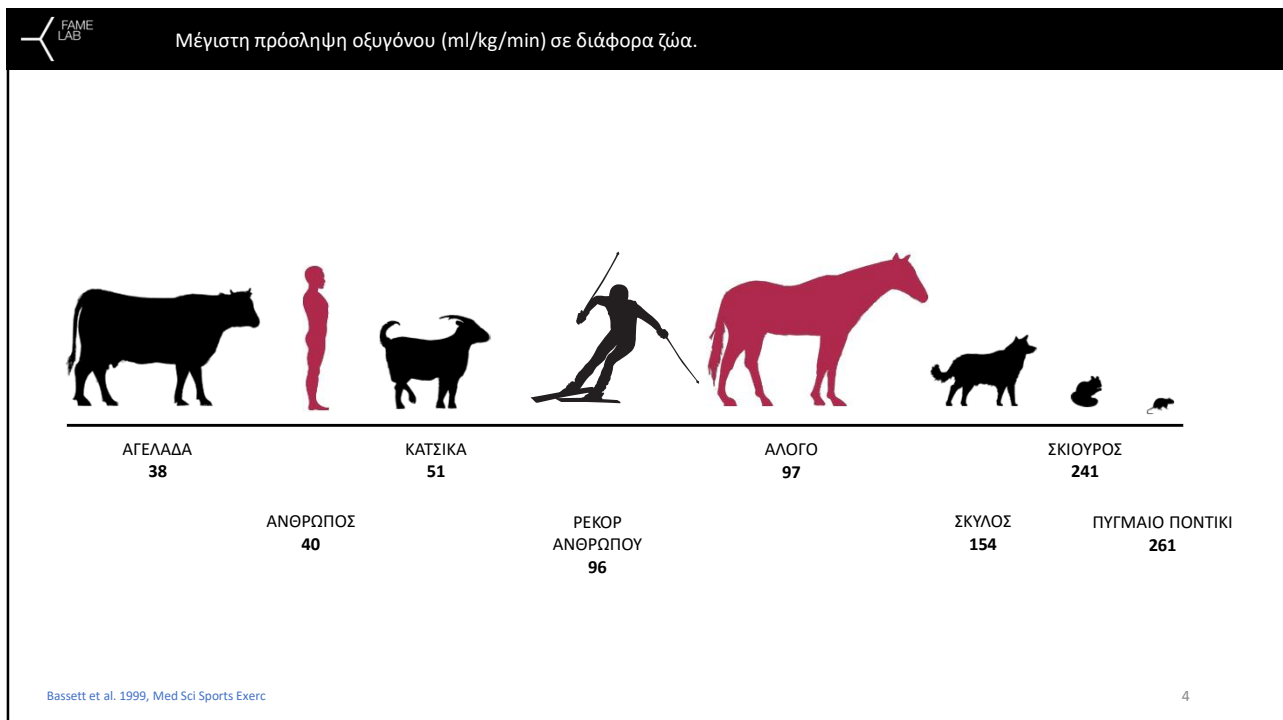


2

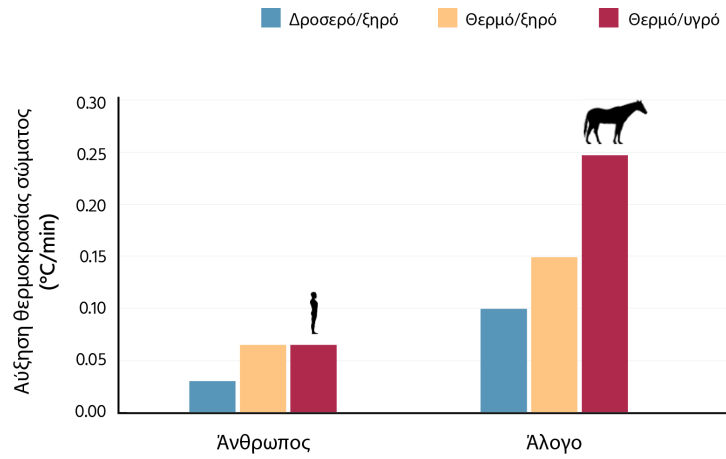
2



3



4



Lindinger 2008, Proceedings of the 4th European Equine Health & Nutrition Congress

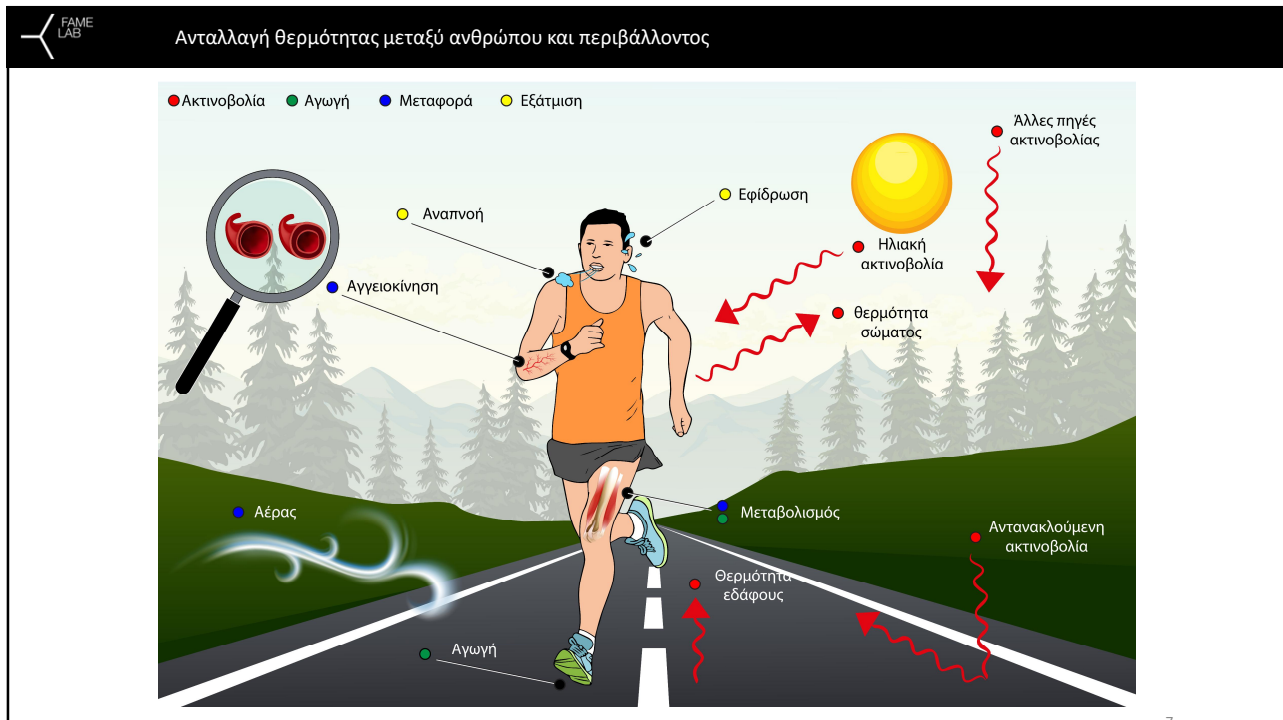
5

5

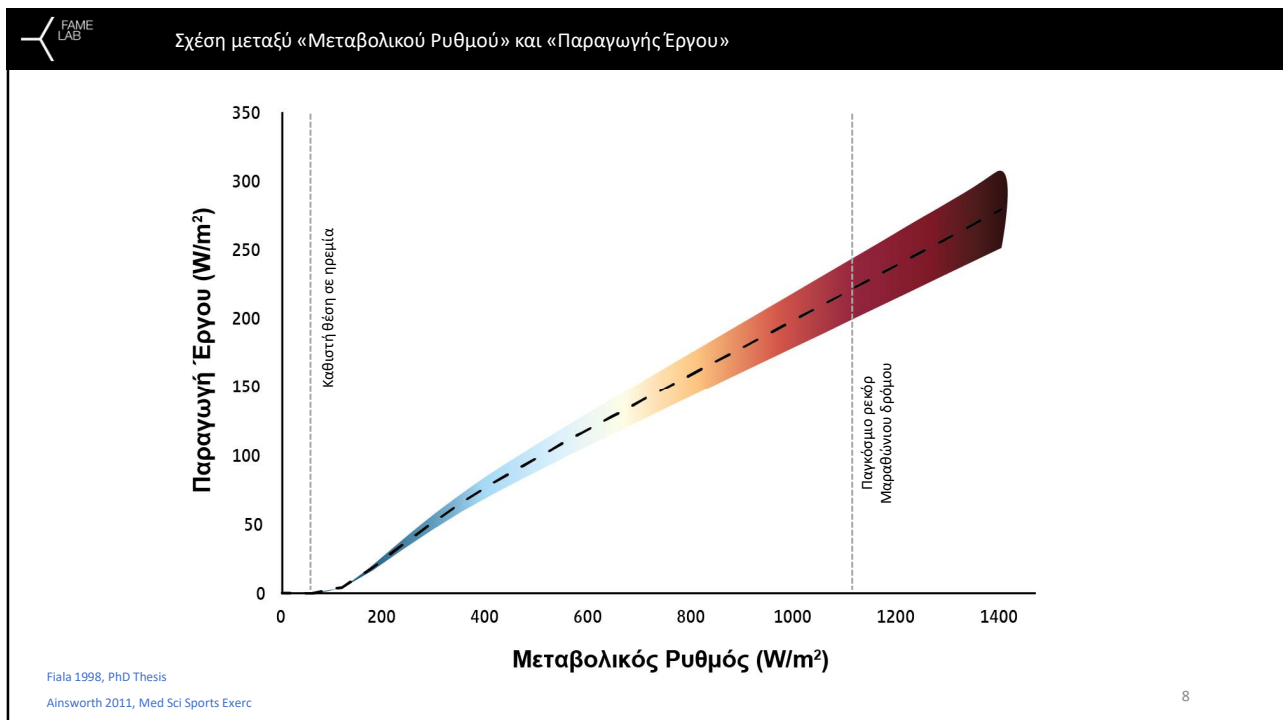


6

6

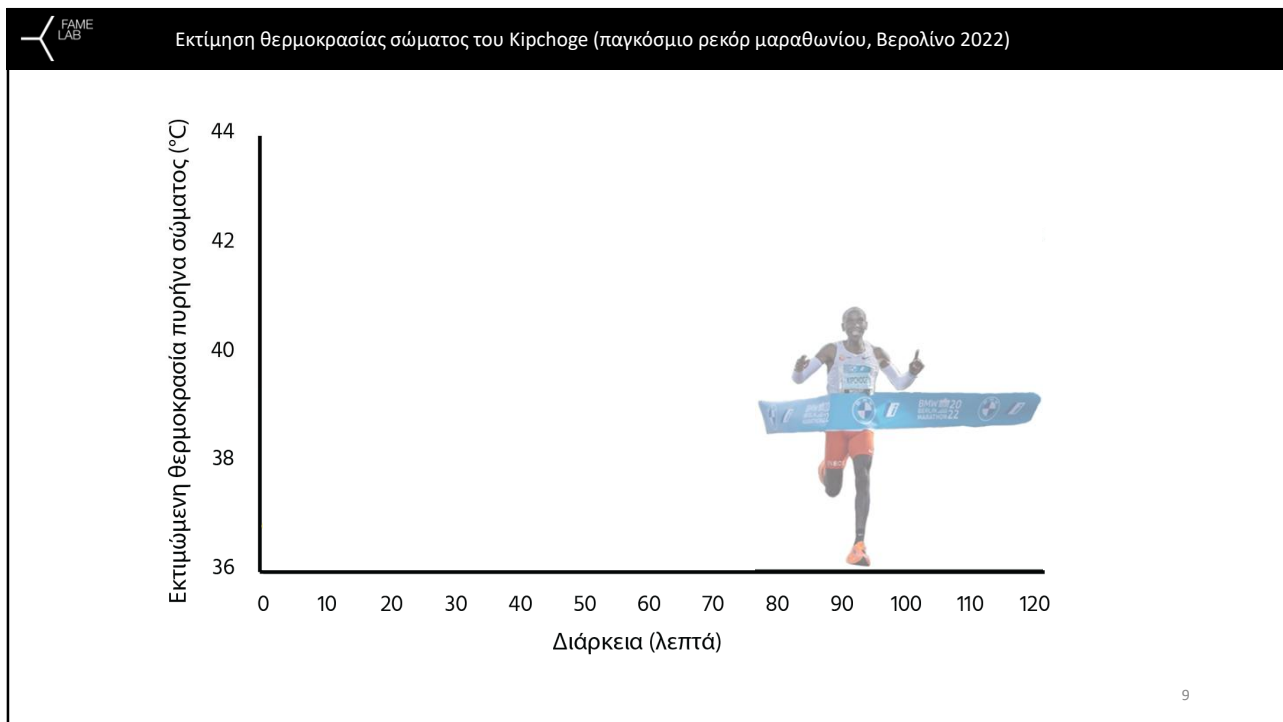


7

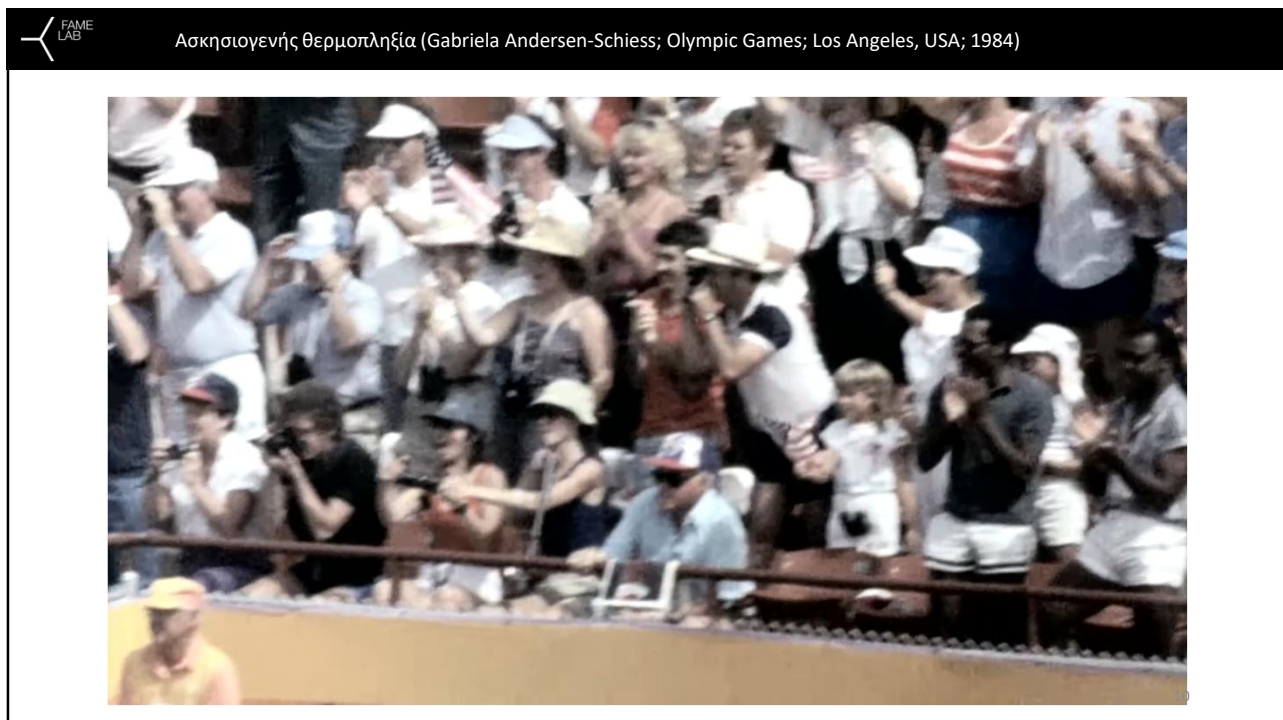


8

8



9



10



Ασκησιογενής θερμοπληξία (Μαραθώνιος Βοστώνης 2017 – 2,358 περιθάλψεις λόγω της ζέστης)



0.7 θάνατοι για κάθε 100,000
τερματισμούς

Mathews et al. 2012, Am J Sports Med

2.7 θάνατοι για κάθε 100,000
τερματισμούς
2.8 νοσηλείες για κάθε 10,000
τερματισμούς

Yankelson et al. 2014, J Am Coll Cardiol

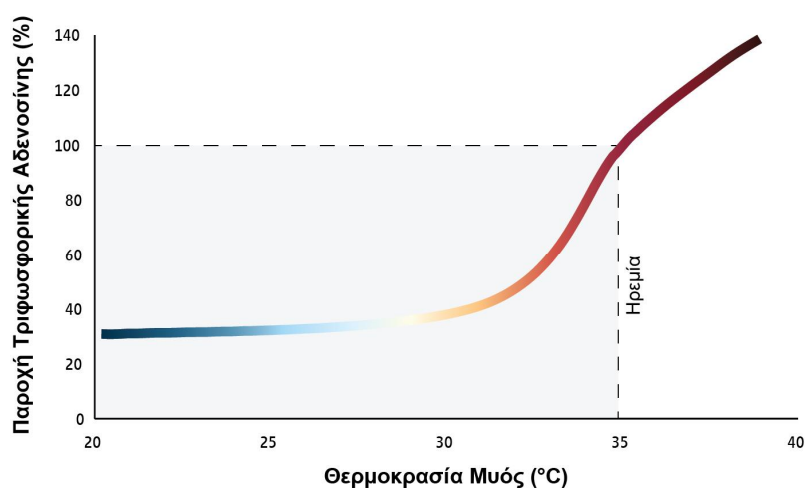
[17 Oct 2022] <https://www.bostonglobe.com/sports/specials/boston-marathon/2017/04/17/heat-adds-extra-challenge-for-boston-marathon-runners/L4W9THlI6Et1worb6ZDr2N/story.html>

11

11



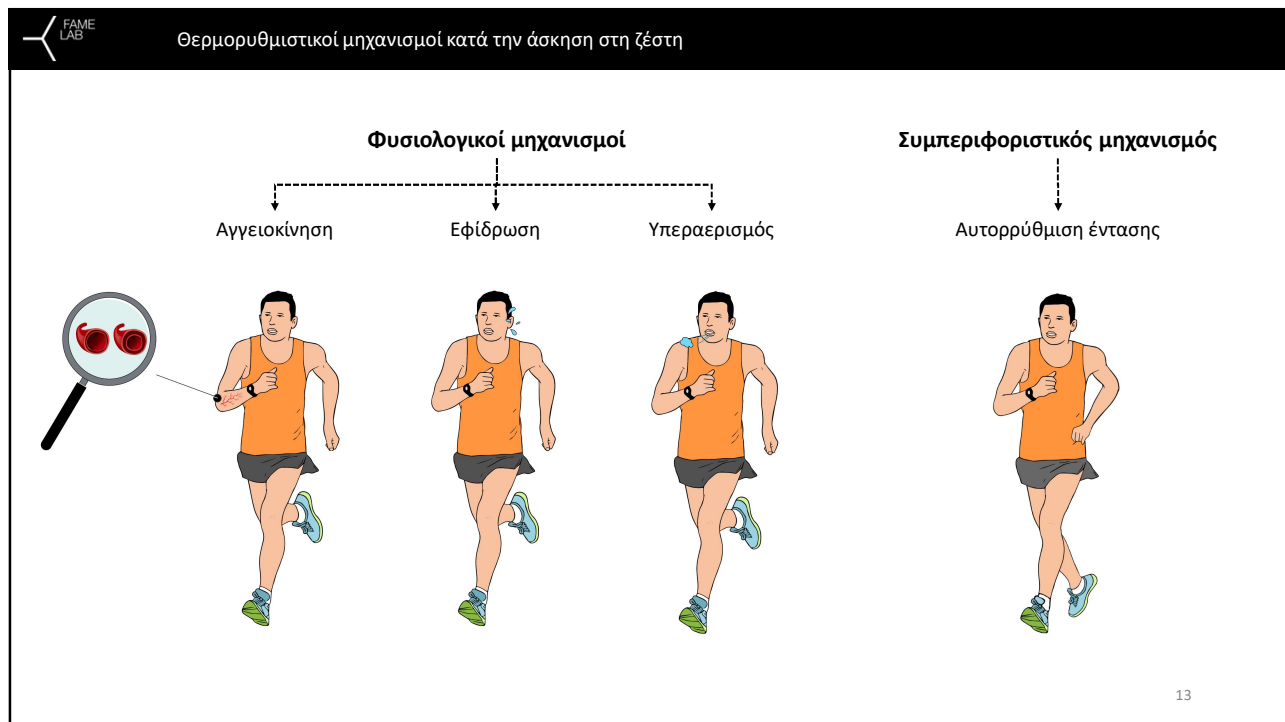
Σχέση μεταξύ θερμοκρασίας μυός και παροχής ATP



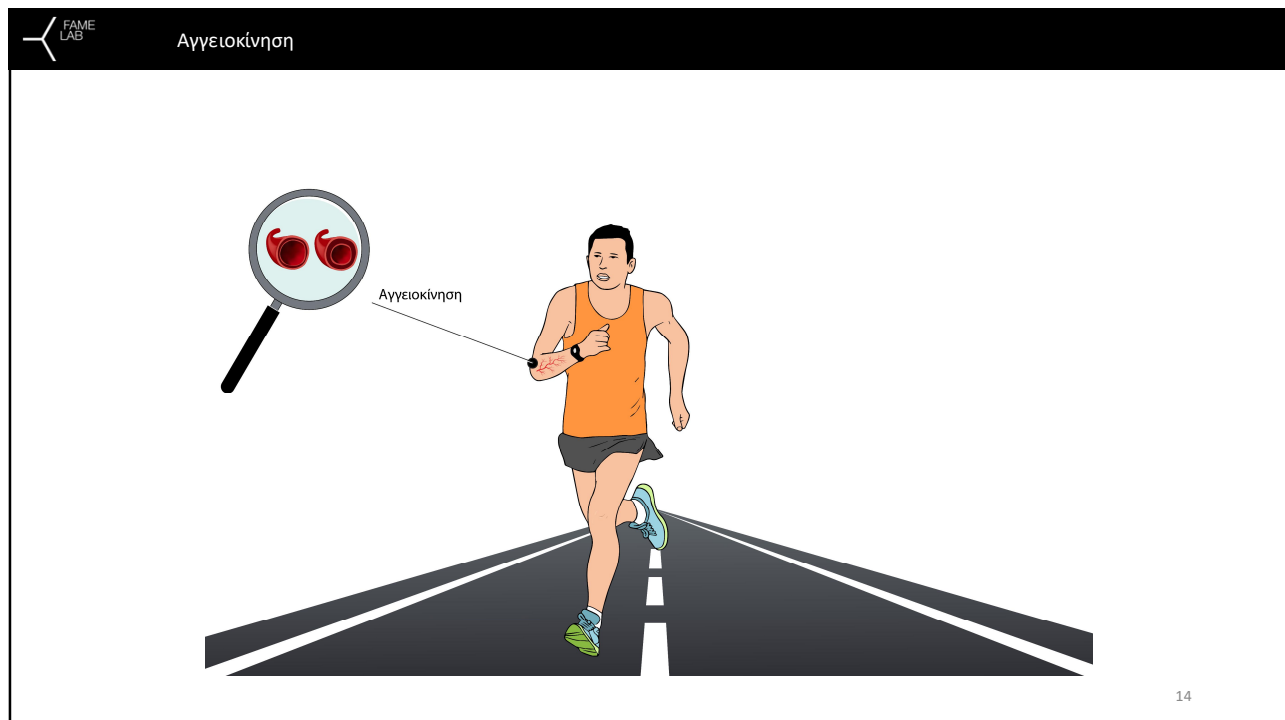
Bishop 2003, Sports Med

12

12



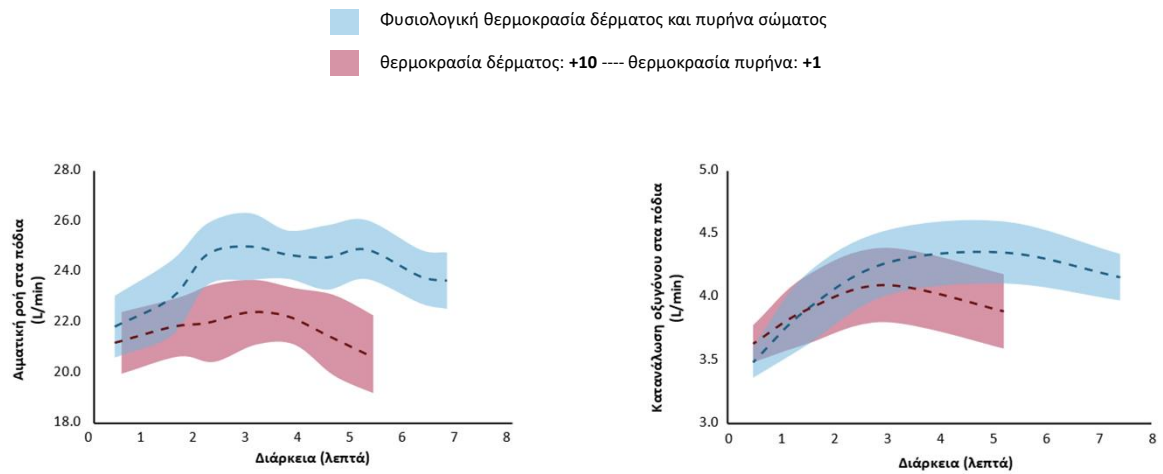
13



14



Επίδραση της ζέστης στην αιματική ροή των ποδιών κατά την άσκηση μέγιστης έντασης



González-Alonso & Calbet 2003, Circulation

15

15

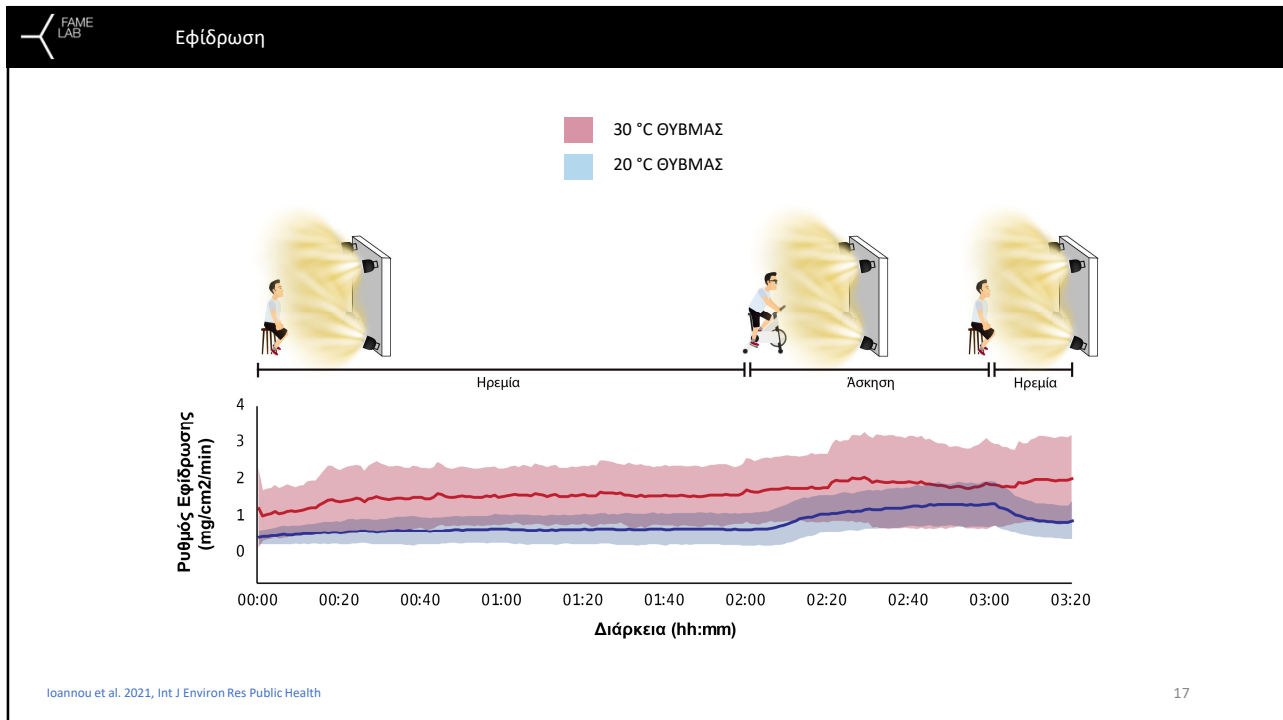


Εφίδρωση

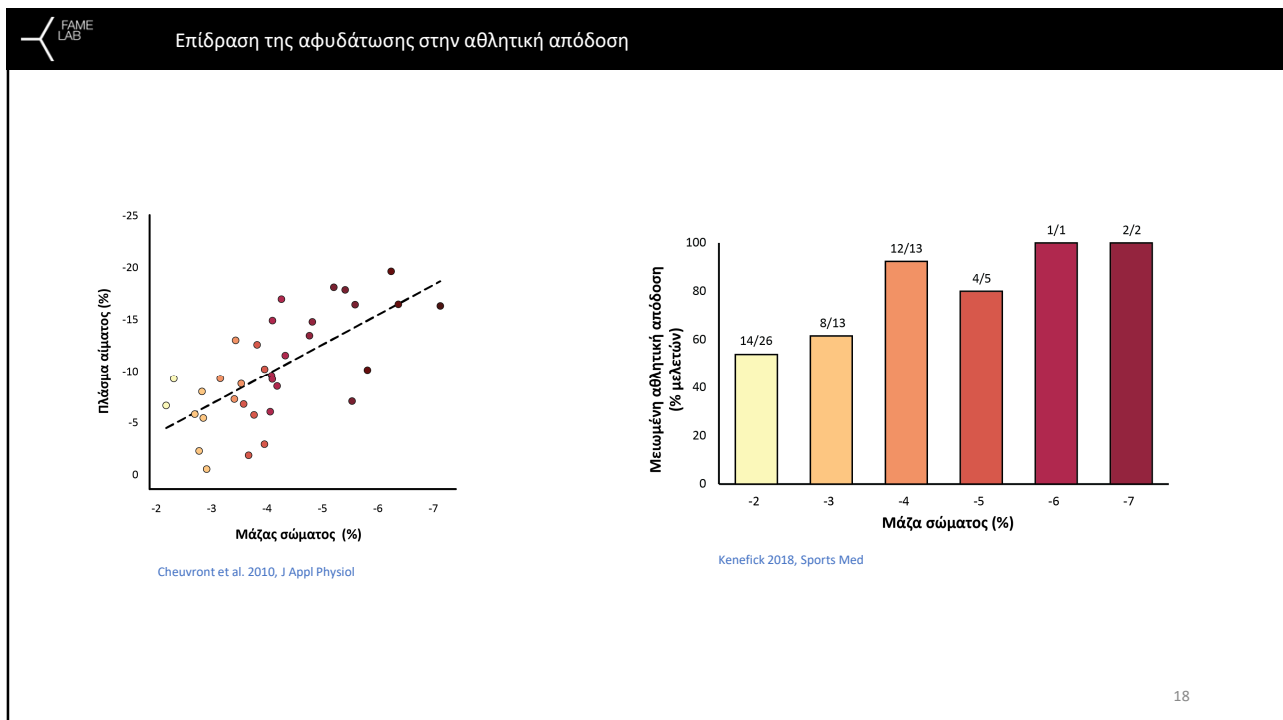


16

16



17



18



Έλεγχος επιπέδων υδάτωσης

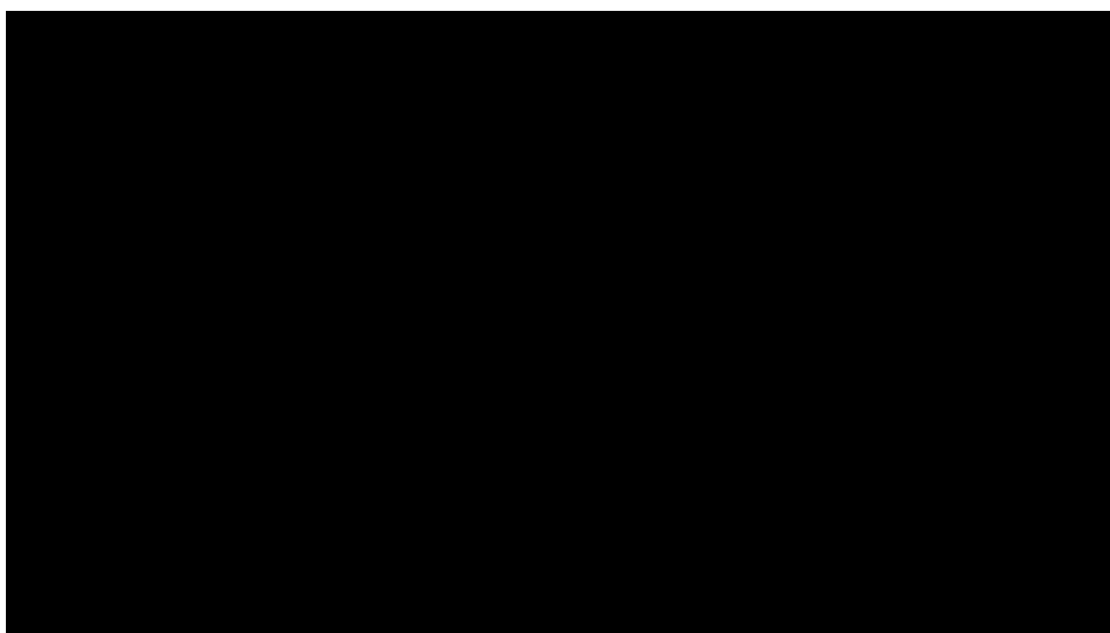


19

19



Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στίβου (Ορεγκον 2022)



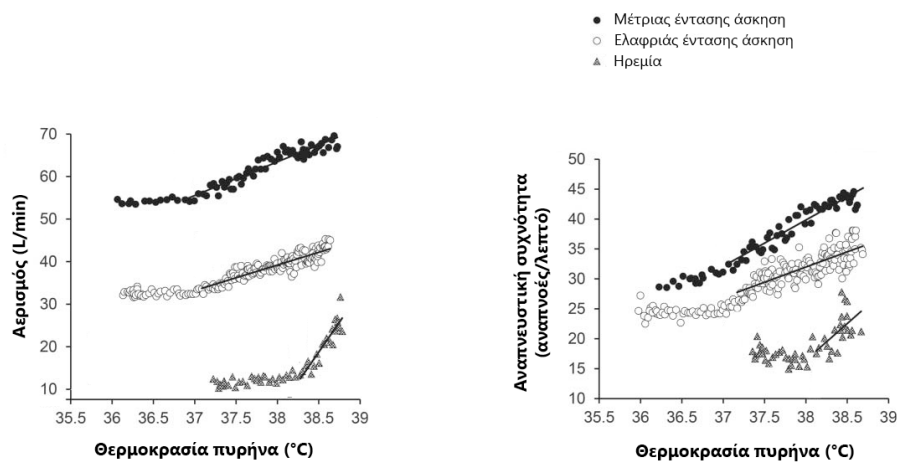
20

20



21

21



Tsuiji 2016, Temperature

22

22

FAME LAB Αυτορρύθμιση της έντασης



Δρομική ταχύτητα
22 χλμ/ώρα



Δρομική ταχύτητα
20.5 χλμ/ώρα

23

23

FAME LAB Αύξηση της θερμοκρασίας εγκεφάλου και ικανότητα για άσκηση

Οι αρουραίοι σταματούν την εθελούσια άσκηση όταν η θερμοκρασία του εγκεφάλου τους υπερβεί τους ~40 °C

Fuller et al. 1998, J Appl Physiol



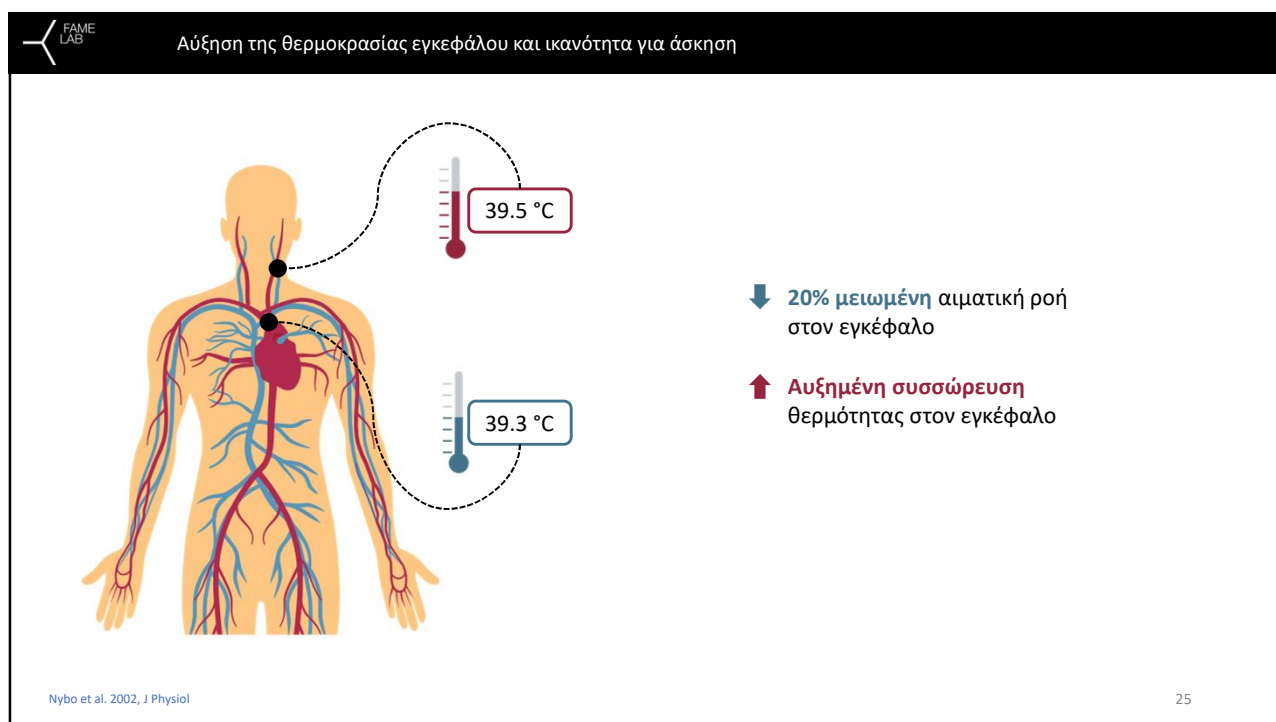
Οι κατσίκες αρνούνται να περπατήσουν όταν η θερμοκρασία του εγκεφάλου τους υπερβεί τους 42 °C

Caputa et al. 1986, Pflugers Arch

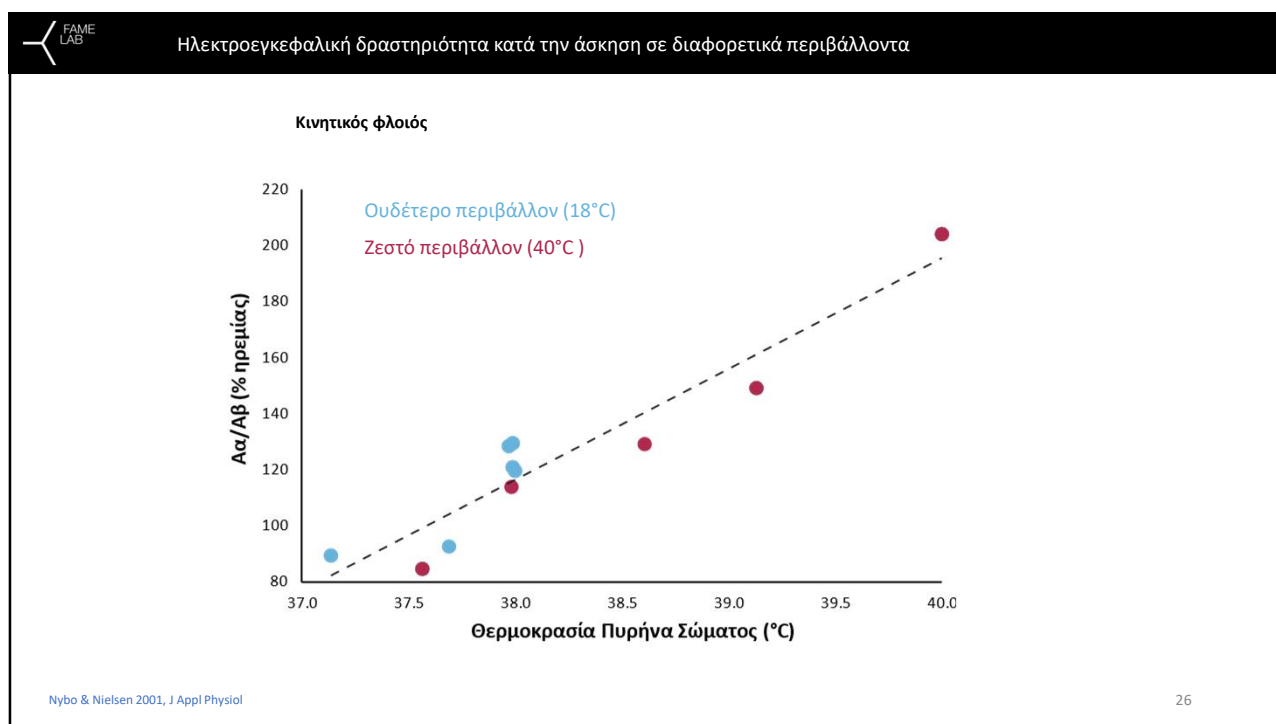


24

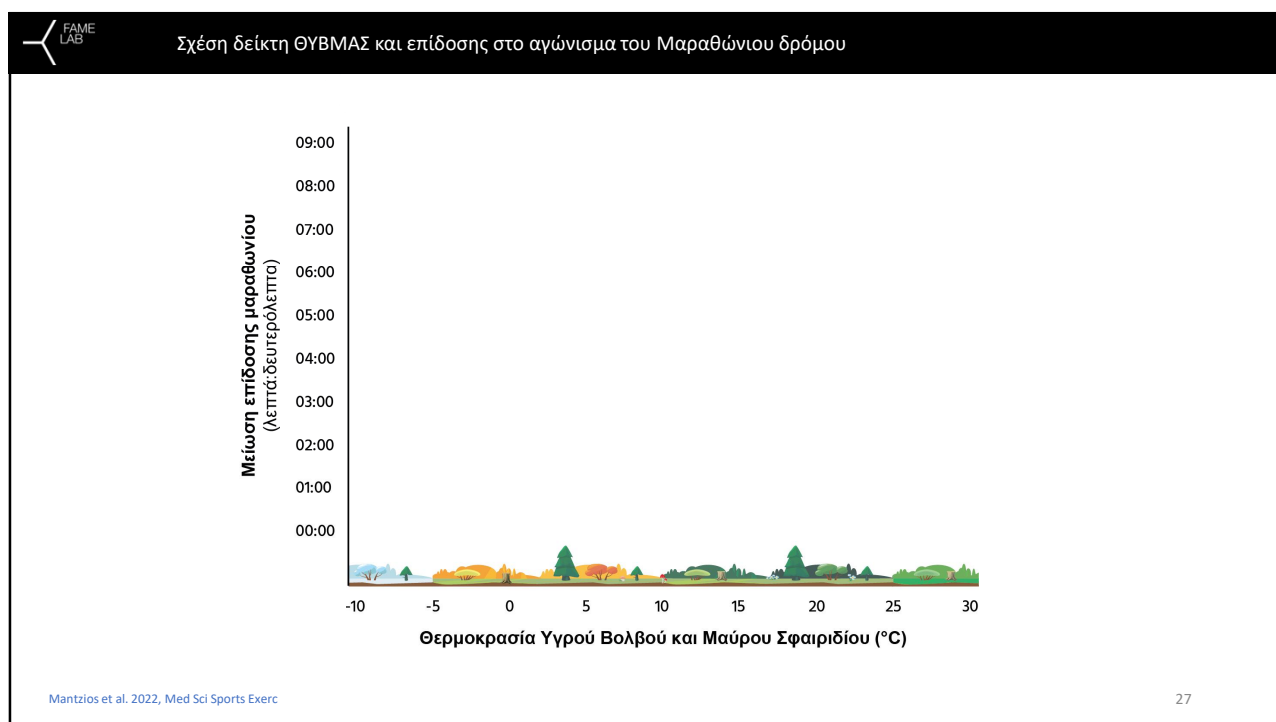
24



25



26



27

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΗ ΖΕΣΤΗ

"Hitting the wall" και "Heating the wall"

Λεωνίδας Γ. Ιωάννου, PhD

- ioannouLG@gmail.com
- live:leonidas.ioannou
- ioannouLeonidas
- ioannouLG
- Leonidas-Ioannou
- ioannouLG

28