

چگونه میزان عرق کردن را برآورد می کنند:

۱. وزن بدن را قبل و بعد از حداقل ۱ ساعت تمرین تحت شرایط مشابه مسابقه یا یک تمرین سخت اندازه گیری کنید.
 ۲. این اندازه گیری را با کمترین لباس و بدون کفش و جوراب انجام دهید. بعد از ورزش و برای گرفتن وزن بلافاصله بعد از ورزش با حوله خودتان را خشک کنید (برای مثال کمتر از ۱۰ دقیقه و قبل از خوردن، نوشیدن یا رفتن به توالت).
 ۳. وزن مایعات یا غذایی را که در مدت زمان ورزش مصرف کرده اید (برای مثال ۵۰۰ میلی لیتر مایعات = ۵۰۰ گرم یا ۰/۵ کیلو گرم) برآورد کنید.
- عرق کردن (لیتر) = وزن بدن قبل از ورزش (کیلو گرم) - وزن بدن بعد از ورزش (کیلوگرم) + وزن مایعات/ غذای مصرف شده (کیلوگرم). مثال:
- کیلوگرم $2/5 = (800 \text{ میلی لیتر مایعات}) - 72/8 + 0/80$
74/5
۴. برای تبدیل، میزان عرق کردن در هر ساعت، تقسیم بر زمان ورزش (به دقیقه) ضربدر ۶۰ کنید.
 ۵. کمبود وزن شما در انتهای جلسه تمرین راهنمایی است برای شما که چگونه در جلسات تمرین به خوبی آب دریافت کنید و چه مقدار به دوباره آگیری بعد از ورزش نیاز دارید. برای تبدیل کیلوگرم به % وزن بدن، از دست دادن وزن را بر وزن شروع ورزش تقسیم و در ۱۰۰ ضرب کنید. مثال

$$1/7\text{kg} / 75/5 \times 100 = 2/3 \%$$

این نمودار است برای بررسی رنگ ادرار. اگر رنگ ادرار تیره باشد، ممکن است به نوشیدن آب و مایعات بیشتر نیاز داشته باشد



زرد کم رنگ

کاهی

زرد طلایی

نارنجی طلایی

کهربایی کم رنگ

کهربایی

طلایی کهربایی پررنگ

مسی قهوه ای

نارنجی قهوه ای

قهوه ای ملایم

قهوه ای یاقوتی

نوشیدن خیلی زیاد در مدت رقابت که افزایش وزن بگیرید شاید هرگز ایده خوبی نباشد. تنها زمانی شما به این مورد احتیاج دارید که در شروع ورزش بدنتان کم آب شده باشد.