**Så tränar förarna inför Le Mans 24 timmar – ett av världens mest krävande race**

**I ett exklusivt videoklipp från Ford intervjuas racingförarna Harry Tincknell och Stefan Mücke kring träningsförberedelserna runt det mytomspunna racet Le Mans 24 timmar. Träningsexperter guidar förarna månader i förväg om bland annat fysisk träning, ergonomi och näringslära. Det uthållighetskrävande racet sätter minst sagt förarnas mentala och fysiska förmågor på prov.**

Legendariska Le Mans 24 timmar startar klockan tre lördagen den 19 juni och avslutas samma tid dagen efter. Varje bil körs av totalt tre förare, vilket innebär att varje person kör cirka åtta timmar. Det är dock inte ovanligt att förarna kör hela tolv timmar. Förberedelserna startar månader i förväg med hjälp av experter inom fysisk träning, ergonomi och näringslära.

* Den stora utmaningen med racet jämfört med många andra tävlingar är uppenbart de många timmarna i bilen. I förberedelsearbetet fokuserar vi på att hantera påfrestningar som förändrad hjärtfrekvens, extrem intensitet och hög värme. Värmen i kupén kan stiga ända upp till 50 grader, säger Tom Clark, Harry Tincknells personliga tränare.

**Tränar bål och nacke**

Ett träningspass för Fords förare börjar ofta med uppvärmning i form av 20 minuter jogging och sedan stretchning. Därefter tränar de kondition i 45 minuter, följt av 45 minuter överkropp och 45 minuter bålstyrka. Träningspasset avslutas med 15 minuter nackövningar och efterföljande massage. Nacken är viktig att träna upp då partiet belastas från många olika vinklar under racet. Om nackmuskulaturen inte är förberedd för racets påfrestningar kan huvud och nacke drabbas av spasmer.

**Ergonomin påverkar uthålligheten**

Dålig ergonomi påverkar förarens förmåga att köra under en längre tid. Fords team har därför arbetat mycket med att anpassa bilen för att föraren ska ha en optimal ergonomisk position.

**Bränner 3000 kalorier och 12,5 liter vatten**

Under racet bränner en förare cirka 3 000 kalorier, 12,5 liter vatten och tappar upp till tre kilo i vikt. Näringslära blir därmed en viktig del i förberedelsearbetet för att klara dessa påfrestningar. Varje förare följer ett unikt kostprogram, där den gemensamma nämnaren ofta handlar om hitta en bra kombination av kolhydrater, proteiner och fett.