

Opvarmning

Af Anders Titskov Koogi

Opvarmning sikrer, at kroppen går fra hvile- til arbejdsstadie i et moderat og langsomt stigende tempo. Det forebygger skader, men det gør også atleten mentalt klar til den kommende udfordring.



*Løb er en klassisk opvarmningsdel.
Modelfoto: Colourbox.com.*

©

Gode grunde til at varme op

Opvarmning øger præstationsevnen og mindsker risikoen for skader. Under opvarmningen stiger kropstemperaturen, hvilket også omfatter temperaturen i muskler og led. Det øger hastigheden af de biomekaniske processer i cellerne. Det betyder, at samspillet mellem vores bevægelser og muskler og knogler bliver bedre. Opvarmning har således en gavnlig effekt i alle de væv, der er i anvendelse, når vi bevæger os.

Den forhøjede kropstemperatur gør blandt andet musklerne blødere. Den højere temperatur bevirker også, at ledvæsken i leddene bliver mere tyndflydende. Nervecellernes impulser forløber hurtigere, når kroppen er varmet op, og derfor er man i stand til at reagere hurtigere efter en opvarmning.

Overgang fra hvile til arbejde

Når kroppen begynder at arbejde, sker der markante forandringer i kredsløbet, og blodkarrene udvider sig i de aktive muskler. Eksempelvis øges pulsen, hvilket er en fordel under selve idrætspræstationen, fordi den hurtigere kan komme op på det niveau, som selve idrætsaktiviteten kræver.

Det er en selvfølge, at opvarmningen er forskellig og helt afhængig af idrætsgrenens særlige krav til kroppen. Der er forskel på, om man skal danse ballet, spille fodbold eller sprinte 100 meter. Under alle omstændigheder er det fornuftigt, at opvarmningen indeholder forskellige øvelser. Opvarmningen skal delvist bestå af almene øvelser, hvor man bruger kroppens store muskelgrupper som lår, balder og ryg, og delvist af mere idrætsspecifikke øvelser. Her er det vigtigt at huske strækøvelser, hvor man kommer ud i de yderpositioner, som man kan komme i under sine idrætsaktiviteter. Man skal selvfølgelig også supplere opvarmningen med de bevægelser, der ligger tæt på dem, man udfører inden for sin idrætsgren.

Opbygning af et opvarmningsprogram

Opvarmningsens hovedformål er at varme muskler og led op. Det er vigtigt at huske, at varmen helst skal komme indefra. For at undgå skader begynder man med lav intensitet, som herefter øges. Kredsløbet skal i gang, muskler og led varmes op, og man skal gerne ud i nogle yderstillinger, så man er klar til den efterfølgende idrætsaktivitet med alle dens forudsigelige og uforudsigelige bevægelsesmønstre.

Fakta

Opvarmning kan:

- forbedre præstationen.
- forebygge skader.

Et traditionelt og alment opvarmningsprogram kan opbygges, ved at man starter med hurtig gang eller let løb i ca. to minutter. Herefter løber man med lidt højere intensitet i to-tre minutter. Dernæst svingøvelser i to-tre minutter, styrkeprægede øvelser i to-tre minutter og hop eller let løb i to-tre minutter. Opvarmningen afsluttes med strækøvelser i ca. tre minutter. Et almindeligt opvarmningsprogram tager ca. 15 minutter.

Valg af musik

Man kan med fordel benytte musik under opvarmningen. Det er med til at understøtte bevægelserne og virker motiverende. Man kan vælge sin musik og lade sig inspirere af musikken, inden man har besluttet, hvordan opvarmningsprogrammet skal udformes. Omvendt kan man også først lave en plan over programmet og så finde noget musik, der passer. Den ene metode er ikke mere rigtig end den anden, men det er vigtigt, at musik og bevægelser stemmer overens.