



Opvarmning: Godt Begyndt Er Halvt Fuldent

Af Marina Aagaard - også bragt i Sund Nu 3/2010 redigeret.

Op med varmen. Op med træningseffekten.

Alle der dyrker motion eller idræt, har hørt trænerens gode råd: Varm op inden træning! Men hvorfor? Er det nu virkelig nødvendigt?

Ja, for der er masser af fordele. Varm op før enhver træningsaktivitet, det forbereder dig både fysisk og mentalt på det, du skal i gang med. Her er tips og tre gode opvarmningsøvelser.

Aktiv versus passiv

Opvarmning kan defineres som 'aktivitet der går forud for træning og konkurrence med henblik på at optimere præstationsevnen og minimere risikoen for skader'.

Før idræt og motion varmer man aktivt op med store bevægelser med mange muskler i aktion, så der kommer sved på panden.

Det er også muligt at varme musklerne passivt op, fx i en sauna eller et varmt bad, men den form for opvarmning er ikke optimal før fysisk aktivitet. Bl.a. mangler den koordinationsmæssige effekt, dvs. nervesystemet er ikke klar til at lave bevægelserne rigtigt, så man risikerer lettere at få skader.

Større træningsudbytte

Adskillige forsøg har vist at træningen forbedres med opvarmning, fordi præstationsevnen stiger i takt med muskeltemperaturen.

En undersøgelse har vist, at ved 41 °C er præstationsevnen hele 15 % bedre end ved 37 °C (Michalsik, Bangsbo, 2002).

Det er især ved kortvarige sprintaktiviteter, hop, spring og spurter, at det er en fordel med en høj kropsvarme, hvilket du opnår med en lang og grundig opvarmning på 20-30 minutter.

Ved længerevarende udholdenhedsarbejde, som langdistanceløb, skal opvarmningen være kortere og knapt så intensiv, så forud for en løbetur er det tilstrækkeligt at starte i et langsommere tempo end resten af turen, evt. gang og jogging i de første 10-15 minutter.

Opvarmning bevirker, at:

- Krops- og muskeltemperaturen stiger
- Blodet (ilt og næring til musklerne) strømmer hurtigere og lettere
- Nerveimpulserne løber hurtigere
- Vævet, musklerne, bliver blødt og eftergiveligt
- Ledvæskens smøreevne forbedres
- Svedkirtlerne aktiveres bedre og afgiver hurtigere varme
- De kemiske processer (energiproduktionen) forløber hurtigere
- Hjerterytmen stabiliseres
- Blodtrykket stiger mindre (unormalt højt blodtryk undgås)
- Koncentrationen og motivationen skærpes

Det medfører, at

- Præstationsevnen forbedres væsentligt
- Risikoen for skader og overbelastning mindskes

Opvarmningen øger træningsudbyttet

Opvarmningen påvirker både kredsløbet, pulsen og iltoptagelsen, og åndedrættet, der hurtigere bliver klar til aktiviteten.

Opvarmning medfører, at træningen føles nemmere, hvilket gør det lettere at yde noget mere. På den måde hjælper opvarmningen med at øge træningsudbyttet. Uanset aktivitet kan du præstere noget mere, løbe hurtigere, hoppe højere eller slå hårdere, og når du bliver i stand til at presse dig selv lidt ekstra, forøges også forbrændingen under træningen.

Bemærk, at opvarmningen ikke må være for hård, for så nedsættes præstationen!

I meget varmt vejr skal opvarmningen være kortere og lettere, så pulsen ikke stiger så meget før aktiviteten, ellers er der risiko for eventuel varmeudmattelse, træthed, ubehag eller stop, undervejs.

Bliv mindre forpustet

Mange har prøvet at blive meget forpustede under løbeture og andre intense aktiviteter. Det kan ikke undgås helt, for det er netop meningen, at man vil presse kroppen og sætte gang i forbrændingen. Til gengæld er det muligt at blive noget mindre forpustet, at anstrenge sig uden at det virker alt for hårdt. Ved at gå gradvist i gang, varme op, giver du kroppen tid til at 'komme op i gear'.

Hjertet pumper hele tiden blod – med ilt som skal bruges til at danne energi – rundt i kroppen og ud til musklerne. Ved let fysisk aktivitet er det nemt at få nok ilt ud til musklerne, muskelarbejdet er 'aerobt', dvs. med ilt. Bliver den fysiske aktivitet lige pludseligt hårdere, kan hjertet ikke nå at pumpe tilstrækkeligt blod ud til musklerne til det hårdere muskelarbejde og så bliver arbejdet 'anaerobt', dvs. uden (tilstrækkelig) ilt. En anstrengt gispende vejtrækning hvor man hiver efter vejret, er tegn på, at man træner anaerobt.

Anaerob træning, hvor du trækker vejret kraftigt er ikke et problem, det kan tværtimod give en god træningseffekt. Til gengæld er det ikke en god ide at træne anaerobt for tidligt i træningen, for så vil man ofte komme til at føle det, som om man hele tiden er lidt forpustet og så er træningen ikke nær så sjov.

Ydermere kan man sandsynligvis heller ikke holde ud så længe som ellers. Omvendt resulterer en god opvarmning i, at man bliver mere udholdende under idrætsudøvelsen.

Opvarmningen forebygger skader

Du undgår skader ved at varme op, især i aktiviteter, hvor der er store, hurtige og pludselige bevægeudslag, fx badminton, tennis, golf, diverse boldspil samt kickboksning eller bodycombat.

Skader som fibersprængninger opstår, hvis musklerne ikke er ordentligt varme. En kold muskel er ikke særligt eftergivelig og den kan ikke modstå de kraftige og pludselige træk, der kan forekomme i intensive idrætsaktiviteter.

En god krops- og muskelvarme bevirker også, at du bliver mere smidig under aktiviteten, så du præsterer bedre. Effekten forlanger sig dog efter, at du har trænet, så smidigheden forbedres ikke på sigt med mindre du supplerer med strækøvelser

Kom godt i gang

Før fitness og motion er det nok med en almen generel opvarmning, dvs. en eller anden form for let helkropsaktivitet der sætter gang i kroppens store muskler: *Cykling, gang, fjedrende jogging, benbøjninger eller low impact aerobic (uden løb og hop).*

Tempoet er moderat i starten og øges gradvist, så kredsløbet og musklerne bliver klar på en behagelig og overkommelig måde. Idrætsopvarmninger er ofte løb, chassé eller gadedrengehøp, men det kan være en for hård start for mange. Vent med det til sidst i opvarmningen og start hellere roligt op i dit eget tempo.

Specifik opvarmning

Den generelle opvarmning kan udvides med en idrætsspecifik opvarmning.

Alsidige og krævende aktiviteter som boldspil, ketchersport, gymnastik, aerobic, dans, kampsport eller lignende, kræver en opvarmning, der passer specifikt hertil.

Opvarmningen skal indeholde bevægelser, der minder om idrætten, så kroppen bliver godt forberedt til at komme ud i yderstillingerne. Man øver sig fysisk og mentalt under opvarmningen.

Specifik opvarmning omfatter blandt andet overkropsbevægelser som minder om aktiviteten, øvelser for armene, skuldrene og fodleddene med bøjning, strækning og cirkelbevægelser.

Desuden suppleres der med bevægelighedsøvelser for rygsøjlen; kontrollerede bøjninger, sidebøjninger, strækninger og drejninger af kroppen.

Obs.: Undgå gammeldags 'møllesving' hvor kroppen er fremoverbøjet og armene svinger fra fod til fod, for det er hårdt for lænden. Ret op og lav i stedet kropsdrejningerne i opretstående stilling.

Bemærk, at stræk i opvarmningen enten er dynamiske, fx kontrollerede 'fejesving', eller langsomme, ensartede stræk i 5 sekunder ad gangen, så muskler og sener forberedes bedst muligt uden at pulsen begynder at falde igen. Vent med eventuelle lange statiske (holdte) stræk til efter træningen.

Minusøvelser

Undgå i opvarmningen helst følgende aktiviteter, der kan få pulsen og motivationen til at dale:

- Løb, hop og spring (vent med det til sidst i opvarmningen)
- Hurtige, pludselige bevægelser, vrid og temposkift
- Statiske (holdte) stræk, som får pulsen til at falde
- Statiske (holdte) styrkeøvelser, som får musklerne til at syre til
- Vanskelige øvelser, svære drejninger og retningskift
- Vægt- eller elastikbelastning, der begrænser bevægelserne

Hvor længe?

Motionsopvarmninger kan vare fra 5-10 op til 10-20 minutter. En tid der er godt givet ud, fordi træningen på alle måder vil opleves lettere og virke bedre.

Hvor længe – og hvor hårdt – du bør varme op, afhænger af den efterfølgende træning.

I fitness styrketræning, der består af kontrollerede bevægelser af moderat intensitet, er der ikke behov for en speciel eller langvarig opvarmning, så der er 5-10 minutters opvarmning nok, fx cykling på motionscykler, rask gang på løbebåndet eller brug af de andre cardiomaskiner, crosstrænere, romaskiner, o.l.

I holdtræning som aerobic, step, combat (med hop og spark) og gymnastik med større, mere varierede og udfordrende bevægelser varer opvarmningen længere, omkring 10-20 minutter.

Opvarmning før idræt med høj intensitet bør vare mindst 10 minutter for at have en præstationsfremmende virkning og det typiske er cirka 30 minutter.

Tre Tip-top Opvarmningsøvelser

Benbøjninger med fejesving

Bøj ned i benene samtidig med at overkroppen bøjes frem og ned over benene. Armene svinger, 'fejer' forbi benene på hver sin side.

Sving armene frem og op, samtidig med at kroppen og benene rettes op igen. Sving armene helt op og rundt i en stor cirkel og kom helt op på tå med armene strakt mod loftet.

Obs.: Selvom det er svingbevægelser skal der være kontrol over kroppen, så musklerne styrer bevægelsen. Sørg for at starte langsomt og blidt, så skuldrene forsigtigt varmes op. Øvelsen kan også laves uden at svinge armene hele vejen rundt, men blot frem og tilbage.

Twist med torsorotation

Lav fjedrende jogging, hvor kroppen bevæger sig op og ned uden at hoppe og dernæst fjedrende twist dernæst fra side til side. Løft hælene og twist 'let på tå' på fodballen. Giv efter i benene, så de bøjer lidt. Drej overkroppen modsat sammen med armene.

Skift mellem fjedring og twist.

Obs.: Undgå under twist at vride i knæene – hold evt. knæene tæt sammen.

Multi-lunge (udfald) med hele kroppen

Træd skiftevis fremad og udad og bagud.

Obs.: Tjek, at der ikke ligger noget i vejen og hold den bageste hæl løftet, så du kun støtter på fodballen.

Først små, siden gradvist større skridt. Lad overkroppen følge med med frie bevægelser: Når du træder frem, bøj frem, når du træder ud, bøj til siden, når du træder bagud, svaj lidt eller drej kroppen bagud. Lad armene bevæge sig frit og naturligt.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Hun har koreograferet adskillige aerobic og danse shows til bl.a. DR TV.
Marina forsker i fitness og udvikler koncepter og systemer. Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se flere træningstips på: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  | 