

Opvarmning

fra *Idrætsportalen.dk* og *Din idræt C*

Opvarmning til musik

Formålet med at have et forløb om opvarmning er, at du lærer, hvorfor man skal varme op i alle idrætstimerne, og hvordan man kan lave et basisopvarmningsprogram. Opvarmning foregår ikke på en bestemt måde, men kan fx være med eller uden musik og kan tilpasses den aktivitet, man skal i gang med bagefter på forskellig vis.

Ved at arbejde med opvarmning, som om det var en idrætsdisciplin i sig selv, får du en forståelse for formålet med opvarmning og viden om, hvordan strukturen kan være i et opvarmningsprogram. Derved får du nemmere ved selv at udvikle og opfinde opvarmningsprogrammer og øvelser, der passer til de discipliner, du skal igennem i idrætsundervisningen.

I forløbet får du kompetence til at lave et basisopvarmningsprogram til musik med elementerne løb, sving, styrke, hop og stræk.

Hvorfor varme op?

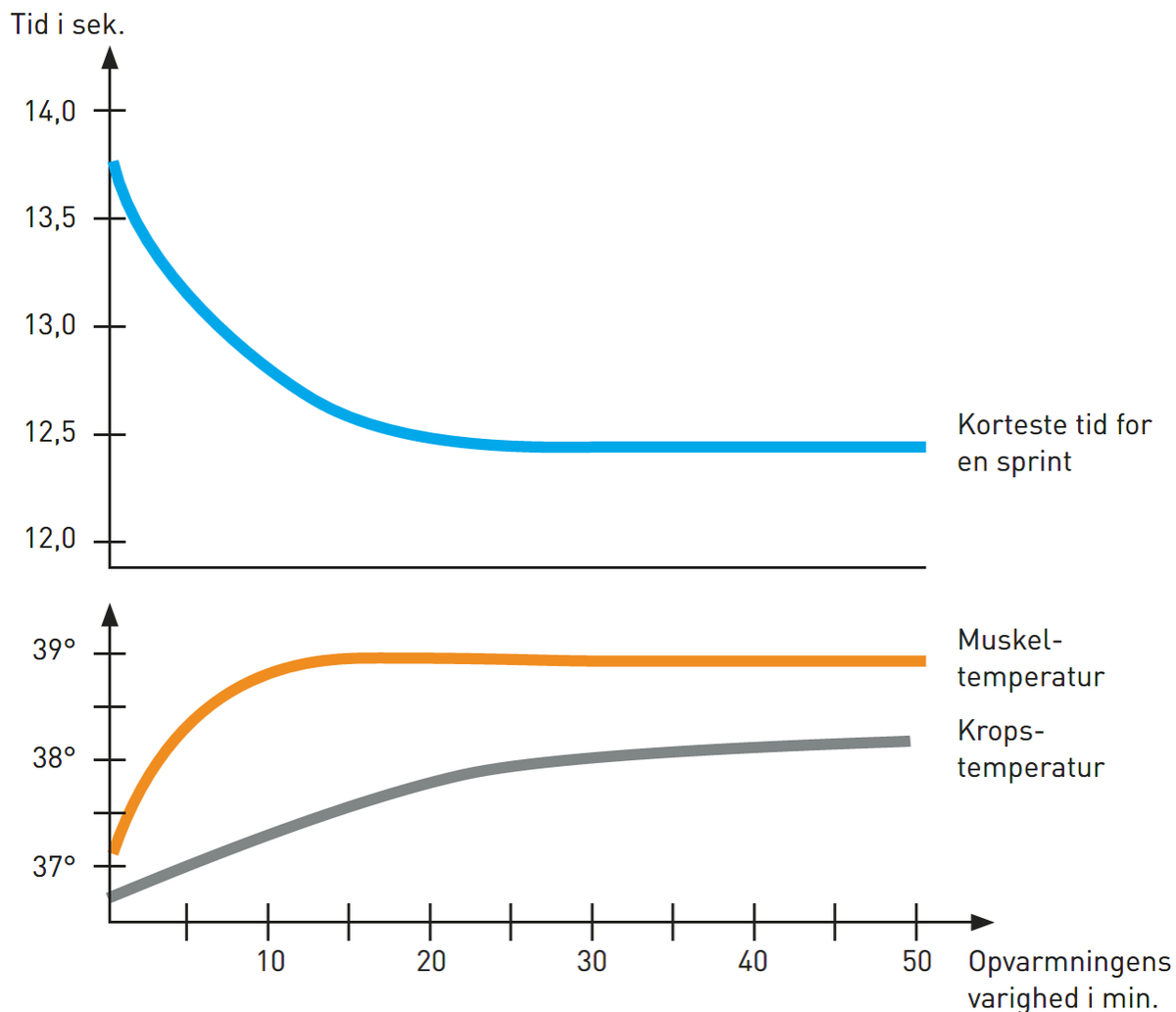
Hvorfor skal man egentligt varme op til alle idrætstimer? Hovedformålet er at varme kroppen op indefra ved at øge kropstemperaturen. Derved øges den videre præstationsevne, risikoen for skader mindskes, og mentalt bliver man klar på det, der skal ske bagefter.



Idræt og musik. Atleter bruger ofte musik til deres opvarmning.
Foto: Colourbox

Hvad sker der i kroppen under opvarmning?

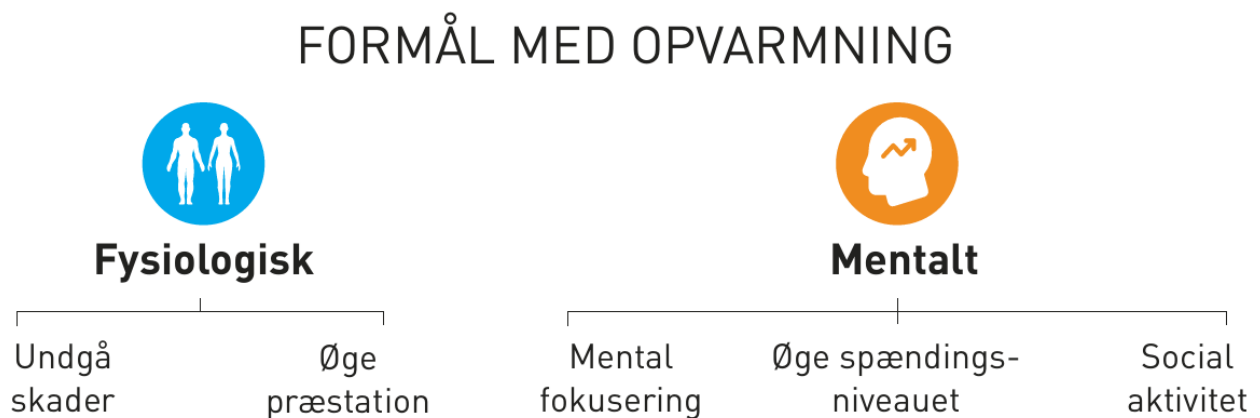
- Kredsløbet begynder at indstille sig på at arbejde og få mere blod ud til musklerne, og man begynder at trække vejret hurtigere og dybere.
- Temperaturen i musklerne øges til ca. 39 grader i løbet af en opvarmning.
- De kemiske enzymatiske processer i kroppen fremmes, hvilket betyder, at ilt- og energifrigørelsen lettes.
- Leddene "smøres" pga. øget ledvæske, så gnidningsmodstanden nedsættes.
- Nervesystemet aktiveres, hvilket giver en bedre koordination, idet samspillet mellem nervesystemet og muskulaturen forbedres.
- Man forberedes mentalt på at skulle i gang.



FIGUR 3.1. Sammenhæng mellem muskeltemperatur og præstationsevne i sprint. Figuren viser, hvordan præstationsevnen stiger i takt med, at krops- og muskeltemperaturen stiger. Efter 15-20 minutter påvirkes præstationen ikke betydeligt.

Hvad sker der mentalt?

Udover det fysiske aspekt er der også et mentalt aspekt ved opvarmning. Flere undersøgelser har vist, at opvarmning kan øge deltagernes spændingsniveau, så de er tændte og fokuserede på at præstere, hvilket medvirker til en bedre indsats og præstation i den efterfølgende aktivitet



FIGUR 3.2. Figuren viser, hvilke formål, fysiologiske såvel som mentale, der kan være med opvarmning. At undgå skader er altid et formål med opvarmning. De øvrige formål kan være formål, afhængigt af formålet med den efterfølgende aktivitet.

At undgå skader er altid et formål med opvarmning, hvorimod øget præstation, mental fokusering, øget spændingsniveau og social aktivitet kan indgå i større eller mindre grad, alt efter hvad der varmes op til.