

INFORMATIONSSARK UGE 1: OPVARMNING

Opvarmning er en gradvis fysisk og mental tilpasning af kroppen til den efterfølgende aktivitet. Formålet med opvarmning er at øge præstationsevnen og nedsætte risikoen for skader. Ved opvarmning sker følgende:

- Forøgelse af krops- og muskeltemperaturen.
- Bedre afgivelse af ilt fra blodet til musklerne.
- Øgning af kropstemperaturen og hastigheden af kroppens kemiske processer såsom enzymaktiviteten.
- Øgning af nerveledningshastigheden, så signaleringen til musklerne forøges.
- Hurtigere tilpasning af kredsløbet og åndedrættet til det efterfølgende arbejde.
- Forbedring af ledvæskens smøreevne.
- Bedre aktivering af svedkirtlerne.
- Stærkere muskler, hurtigere bevægelser og bedre koordination.

En uopvarmet muskel er ikke lige så eftergivelig, og har svært ved at opfange og afbøde de kraftige træk, der forekommer ved pludselige belastninger.

Varighed

Opvarmning bør vare minimum ti minutter for at give den største præstationsfremmende virkning. Start opvarmningen i et forholdsvis lavt tempo og øg gradvist intensiteten.

Ved opvarmning til boldspil skal spillerne i starten af opvarmningen undgå kropskontakt, hurtige retningsændringer, lange afleveringer og hårde skud. Slut gerne opvarmningen af i højt tempo.