



Opvarmning - Motion

Hvad er formålet med opvarmning og hvad sker der med organismen under opvarmning?

For de fleste cykelryttere sker en stor del af opvarmningen i forbindelse med transporten til mødestedet eller træningsområdet, men det er stadig vigtigt at være opmærksom på opvarmningen, så man ikke starter kold.

Formålet med opvarmning er naturligvis at forberede kroppen på det efterfølgende stykke arbejde, så musklerne varmes op, energiprocesserne kan forløbe mere effektivt, præstationsevnen forbedre og man "tænder" mentalt på træningen, man skal i gang med.

Kroppen kan ikke gå fra passivitet til fuld kraft frem med optimal effektivitet uden at være varmet grundigt op. Dvs. at din ydeevne er nedsat uden forudgående opvarmning. Det betyder, at man kan yde mere, når man er varm og dermed blive ved i længere tid eller man kan yde mere i den tid man er i gang. Opvarmningen forbygger også akutte skader i muskler og led.

En muskel der er "kold" vil lettere kunne rives lidt i stykker eller overspænde end en varm muskel.

Opvarmningen bør vare mindst 10 min., hvor intensiteten langsomt stiger. Opvarmningen skal foregå med stigende intensitet, for at omstille kroppen fra hvile til arbejde og for at deltagerne ikke ophober for meget mælkesyre i benene.

Musklerne må ikke syre til i opvarmningen. Det vil resultere i, at præstationsevnen nedsættes i det efterfølgende arbejde!

Følgende funktioner og forhold påvirkes hos cykelrytteren under opvarmning:

- | | |
|--------------|---|
| Muskler: | Øget energiomdannelse > øget temperatur (38 °C - 38,5 °C) > øgede kemiske, enzymatiske processer.
Øget puls > øget blodgennemstrømning > mere ilt til musklerne og lungevævet + bedre borttransport af affaldsstoffer.
Øget temperatur (38 °C - 38,5 °C) > øget elasticitet og strækbarhed. |
| Kredsløb: | Pulsen stiger > øget minutvolumen og ilttilbud (x 4-8).
De små kapillærer åbner sig.
Øget venøst tilbageløb.
Blodet tages fra fordøjelseskanalen (bughulen). |
| Respiration: | Respirationsfrekvensen og -dybden stiger.
Reflektorisk udvidelse af luftveje via det sympatiske nervesystem.
Flere alveoler åbner sig, således at overfladen for luftskiftet stiger.
Forøget lunge gennemblødning.
Samlet: større iltoptagelse og udskillelse af CO ₂ . |
| Stofskifte: | Øget legemstemperatur til 38 °C - 38,5 °C efter 10-20 min. > fremmer de kemiske processer og dermed øges stofskiftet (omdannelsen af energi).
Udvidelse af hudkarrene og dermed en større svedsekretion. |



- Koordination:** Nervefunktionen og det neuromuskulære samspil bedres. Det aktuelle bevægelsesmønster skal indlægges i den sidste del af opvarmningen.
- Bevægelighed:** Øget produktion af ledvæske (fra bindevævshinde i ledkapslen) > musklerne bliver mere elastiske > større bevægelsesudslag.
- Psyke:** Rytteren sættes op til kamp. Hormonproduktionen ændres og der vil være øget produktion af steroider og katecholaminer, f.eks. adrenalin. Dette kan ske dage før en konkurrence. Under opvarmningen kan/vil ske en spændingsregulering, opbyggelse af øget motivation, perception og koncentration. Især koordinationen vil bedres.

Februar 2007