



Oppvarming

Spørsmål: Vi er fire venninner som trener sammen to ganger i uken. De andre tre er 10, 13 og 15 år yngre enn meg. Jeg har lagt merke til at jeg trenger lengre tid enn de andre på å få kroppen ordentlig "i gang". Skyldes dette aldersforskjellen? Hva er det som skjer når man varmer opp? I gruppen har vi en liten uenighet. To av oss mener det er best å gå med økende fart under oppvarming, mens de andre to mener det viktigste er å tøye. Eller bør man gjøre begge deler?

Svar: Lett og gradvis økende aktivitet i 5-15 minutter ved oppstart av en treningsøkt øker tilførselen av blod, surstoff og andre næringsstoffer til muskler og sener og nivået av trening- og kamphormonet adrenalin i blodet. Kroppstemperaturen stiger også. Dette bedrer musklernes reaksjons- og yteevne og reduserer risikoen for skader. Omstillingen fra hvile til fysisk aktivitet blir litt mer tidkrevende med økende alder. Aldersforskjellen mellom deg og din venninner kan derfor godt være forklaringen på du trenger ekstra tid for å få kroppen "i gang".

Tidligere var tøyningsøvelser en viktig del av oppvarmingen før en treningsøkt. Ny forskning gjør at man i dag er usikker på nytten av å tøye før man er blitt varm. Enkelte studier tyder på at man ved å begynne en aktivitet med å tøye i stedet kan redusere yteevnen og øke sannsynligheten av skader. Nå mener man at oppvarming først og fremst bør innebære øvelser der man bruker store muskelgrupper fordi varmen de avgir ved aktivitet blant annet fører til at kroppstemperaturen stiger raskere.

Jeg har ved et par anledninger blitt spurt om man kan varme opp før trening ved for eksempel å oppholde seg i en badstu eller ta en varm dusj. Dessverre oppnår man bare en ganske

overfladisk oppvarming.