

Oppvarming – hvor viktig er det egentlig?

Du har hørt det mange ganger før, "har du husket å varmet opp?", du har kanskje motvillig satt deg på ergometersykkelen i 5 minutter før du skal løfte de tunge vektene for å få litt blodsirkulasjon i gang. Men du orker ikke bruke unødvendige kalorier på den kjedelige delen av treningen, og så fort du har klokket inn dine 5 minutter hopper du av sykkelen og løper bort til apparatene du skal bruke, det er jo her den "virkelige" treningen skjer.

Oppvarming kan føles litt ut som en plikt, litt som å støvsuge før du får gjester på besøk hjemme. Når det er gjort føler du deg kanskje litt bedre, men du skulle helst vært foruten. Men hvorfor er egentlig oppvarming så viktig, og finnes det bedre måter å varme opp på enn andre? I denne artikkelen skal vi ta for oss hva vitenskapen har å si om oppvarming.

Fire grunner

Oppvarming i seg selv har flere oppgaver, ifølge vitenskapen er det fire store grunner til å varme opp før trening. ([1](#))

- Mental forberedelse
- Fysisk forberedelse
- Skadeforebygging
- Forbedret ytelse



Under oppvarming så skjer det noen vitale endringer i kroppen takket være økt sirkulasjon, og økt temperatur i kroppen og muskulaturen, blant annet vil musklene aktiveres raskere, du vil kunne øke muskelstyrke, forbedre reaksjonstiden, og øke oksygenopptak. ([2](#),[3](#))

Alt dette høres jo bra ut tenker du, men du er jo ingen toppidrettsutøver, kanskje du i beste fall ett par ganger i året bruker støtte-medlemskapet på SATS, så det er vel mindre viktig for deg. Men faktum er at oppvarming er trening, og trening er som kjent bra for både kropp og sinn. Og om du klarer å faktisk gidde å gjennomføre oppvarmingen, så kan du faktisk trene bedre, du kan raskere bli sterkere, og du minsker sjansen for å få skader på muskler og ledd. Det kan vel ikke høres så alt for feil ut?

Oppvarming er fortsatt trening

Oppvarming også er trening, ja det er lavere intensitet, og ja kanskje det er kjedeligere enn å kjenne at svetten siler,

kanskje du attpåtil har overtalt deg selv til 5 minutter. Men er egentlig 5 minutter nok? Ifølge forsker John Brooks ([4](#)) så er det 20 minutter med omfattende oppvarming som skal til for å redusere skadeforekomsten. Men hva ligger egentlig i ordet omfattende? Ett par nøkkelpunkter her er å øke kjernetemperaturen, strekke ut muskulatur som skal brukes, og gjøre bevegelser som ligner på det du skal trene (tenk kroppsvekt knebøy som en type oppvarming for knebøy med stang).



Men hva med å strekke ut da? Er det en god form for oppvarming? Vitenskapen sier nei, statiske strekkøvelser er for det meste en veldig ineffektiv oppvarming ([5](#)). Så om du verdsetter din egen tid, så vil jeg ikke anbefale å legge mye vekt på dette under oppvarming. Dette betyr ikke at man ikke skal strekke ut i det hele tatt, selv drar jeg ofte i Yoga og Pilates timer for å forbedre min egen mobilitet, og samtidig gir det en god følelse av å ha løsnet opp i lokale og globale stivheter i kroppen.

Ryggproblemer og usikker på hvordan du kan trene med dette? Ta

en titt på min kollega Kim sin flotte artikkel om hvordan du kan [trene med ett prolaps](#).

Oppsummering

- Sett av 20 minutter til oppvarming
- Dynamiske øvelser er viktigere enn å strekke ut
- Få opp pulsen
- Strekk ut etter behov