

## Oppvarming

Oppvarming har sin plass i alle former for trening og blir viktigere jo høyere belastningen er. Alle som driver med idrett eller en form for aktivitet burde ha et forhold til oppvarming og få gode rutiner rundt dette så fort som mulig, siden oppvarming vil både være skadeforebyggende og øke prestasjonen. Man deler oppvarming inn i 2 kategorier, generell og spesifikk oppvarming. Begge kategoriene vil du kunne få godt igjen for både i forkant av trening og konkurranse.

**Generell oppvarming** har som hovedmål å øke den indre kroppstemperaturen, dette vil øke prestasjonen og redusere sjansen for å skade seg, denne type oppvarming tar ofte 5-15 min. Dette er det første du bør gjøre, før spesifikk oppvarming og før hoveddelen til økten. Musklene vil bli mer elastiske, nervesystemet “våkner” og hodet gjør seg klar for aktivitet! En tommelfingerregel er at under den generelle oppvarmingen skal du bli varm nok til at du svetter lett. Aktiviteten du gjennomfører kan være hva som helst (innenfor retningslinjene) og kan bruke det samme uansett hva du skal trene. Liker du eksempelvis å sykle som oppvarming kan dette være den generelle oppvarmingen før skyting. Det er ikke så nøye hva du gjør så lenge aktiviteten ikke har noen brå retningsforandringer eller gjør deg veldig sliten. Hvor lang oppvarming du trenger, burde også tas med i vurderingen. Det samme gjelder kroppstemperaturen, og temperaturen der du oppholder deg. Skal du eksempelvis trene eller konkurrere på en kald bane, kan det hende du trenger 15 minutter ekstra oppvarming for kroppen er klar.

### Eksempler på generell oppvarming:

- Gå/jogging
- Sykling
- Trapper
- Roing
- Pigging
- Sirkeltrening med relativt lette øvelser
- Rullestol

## Skadeforebyggende trening – Oppvarming

**Spesifikk oppvarming** er mer lik treningen eller konkurransen. Her er meningen å gjøre klart området som skal belastes og eventuelt bruke litt ekstra tid på områder med skader eller vondter. Det kan også være for å få litt “feeling” på aktiviteten man skal bedrive. Som skytter er for eksempel skuldre/rygg veldig utsatt for belastning da man står i en statisk posisjon med en relativt tung rifle over lengre tid. Da kan det være nyttig å bruke litt ekstra tid på å varme opp skuldrene. I skyting handler det om være mest mulig treffsikker, og gjøre de samme bevegelsene over tid. Derfor er det viktig å ha en god oppvarming, som gjør deg klar til å prestere over tid. Oppvarmingen som gjøres før man går på standplass, er generell oppvarming. Dette kan være litt bevegelsesøvelser, som gjør kroppen varm. Prøveskuddene er den spesifikke oppvarmingen, her gjør man seg klar for konkurransen, og gjør deg klar både fysisk og mentalt til konkurransstart. Det vil si at når starttiden på konkurransen går, skal du og kroppen være helt klar til å prestere.

