

# WARMING UP

OLEH SUHARJANA  
FIK UNY

# Warming up

- ▶ Warming up sangat penting dilakukan sebelum berolahraga, karena aktivitas olahraga sangat dominan melibatkan gerak otot, tulang, dan sendi. Sebelum otot layak dipakai berolahraga maka harus dipanaskan dulu.

Pemanasan bisa dilakukan selama 5–

10 menit,” Agar sirkulasi darah bisa berjalan dengan baik, maka sebelum olahraga lakukan pemanasan dengan melakukan lari–lari di tempat.

Gerakan aerobik ringan, juga sangat baik untuk pemanasan. ” pemanasan / warming up juga di sesuaikan kebutuhan olahraga yang akan di lakukan, kondisi tubuh, dan juga usia yang akan melakukan.

# Manfaat Pemanasan Sebelum Olahraga:

- ❖ Olahraga melibatkan pergerakan otot, sendi dan tulang dalam intensitas yang cukup besar. Dengan melakukan pemanasan olahraga maka darah yang kaya akan nutrisi dan oksigen akan mengalir ke otot sehingga siap untuk dipacu kerja lebih berat.
- ❖ Sedangkan kegunaan atau manfaat olahraga itu sendiri adalah untuk menguatkan otot, tulang, jantung, paru-paru dan memperlancar peredaran darah.

# Bentuk Pemanasan

Pemanasan atau warming up bisa dilakukan tanpa bantuan alat, yaitu dengan jogging ringan, aerobik ringan, lari-lari kecil di tempat, dan lain-lain.

Cukup sampai tubuh kita berkeringat, terasa panas dan merasa cukup pemanasannya kurang lebih 5 sampai 15 menit bisa dilanjutkan dengan peregangan otot atau stretching selama beberapa menit agar otot lebih lentur digunakan nantinya.

# Dampak, dan AKIBAT Tidak Melakukan Pemanasan Olahraga:

- ❖ Tanpa melakukan pemanasan yang cukup sebelum melakukan aktivitas olahraga yang dominan menggerakkan otot, sendi dan tulang dapat mengakibatkan cedera otot dan cedera sendi.
- ❖ Cedera otot bisa berbentuk keseleo, salah urat, terkilir, kram otot, sakit otot, dan sebagainya.

# Stretching dan pemanasan yang Baik dan Benar untuk anak SD.

✓Stretching, dan warming up untuk anak SD sebaiknya di bawa dalam sebuah permainan karena mempunyai banyak manfaat.

Diantaranya:

- Permainan Aktif
- Kreatif
- Dan bersifat koqnitif