

## Uppvärmning

Varför behöver vi göra uppvärmning?

För att förbereda kroppen för fortsatt arbete.

Vad behöver vi göra?

Varför?

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1. Öka kroppstemperaturen            | Motverka skador, bättre prestation   |
| 2. Öka blodcirkulationen             | Mer syre, bättre prestation  |
| 3. Förbereda muskler, senor, ledband | Motverka skador, bättre prestation. Muskler i sin fulla längd är starkare. |
| 4. Smörja lederna                    | Ledvätskan gör ledbrosket starkare.  |
| 5. Öka koncentrationsförmågan        | Ökad träningseffektivitet  |
| 6. Tekniknära övningar               | Bättre prestation, motverka skador.  |

## Slutsats

Du gör uppvärmning för att

- Undvika skador,
- Öka din prestationsförmåga,
- Förbereda dig mentalt inför övningen

## Hur i skolan på 5-7 min

- Jogga spring tag med armar olika hoppsteg. Gör lite olika övningar där pulsen ökar successivt. Indianhopp. Sidsteg. Löpskolning mm ca 3-4 min. Obs det är länge. Punkt 1-2
- Stora övningar stående för axelleden, höften ca 1 min. Dessa övningar kan också öka kroppstemperaturen. Därefter sittande övningar där du tänjer och mjukar upp musklerna successivt. Punkt 3-4
- Pulshöjare, stegringslopp.
- Tekniknära uppvärmning, beroende på vad vi ska göra.

**Tips:** (För att höja kvalitén)

1. Använd dig av underbyggda resonemang.  
Argument måste alltså utvecklas så att meningar fortsätter med **"eftersom"** eller **"därför att"**.

Exempel. Om DU säger "Det är nyttigt" som motiv till val av mat, är det inte helt tydligt. Du behöver skriva: Det är nyttigt därför att...

2. Använd fakta och begrepp som du lärt dig.

**Använd dig av underbyggda argument och besvara frågorna nedan.**

**Hur bör du göra uppvärmning och varför då?**