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 hoppsasteg. 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 kvalitéen)

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?