**2. Tími Glósur**

Upphitun: tilgangurinn er að undirbúa líkamann í væntarleg átök.

**2 tegundir af upphitun**

1. Almenn upphitun: tekur 10-20ish mín

Tilgangur: til að ná hjartinu í gang

1. Sérhæfð upphitun: tekur 45ish mín

Tilgangur: til að hita upp vöðvanna sem mun vera notað láng mest í þeirri íþrótt

**Virk upphitun**

Hreyfing

Blóðflæði til **vöðva** eykst

**Óvirk upphitun**

Heitur pottur / gufubað

Blóðflæði til **húðinnar** eykst

**Áhrif upphitunar á líkamann**

Hjartað byrjar að slá hraðar þannig meyra blóð

Blóðið fer meyra í vöðvanna sem er verið að nota

Vöðvar mýkjast og verða meyra teygjanlegri

Vöðvar, liðbönd (halda beininn samann) og liðbrjósk (er þunn gler vörn þannig að endinn á beininnum fara ekki beinnt samann eins og tann húðinn dæmið) þola meira álag

**Góð ráð í upphitun**

1. Byrja rólega og auka álagið smátt og smátt.
2. Forðast spretti og hraðar hreyfingar
3. Hita upp jafn mikið og þú ert að fara æfa
4. Nota stóru vöðvanna td. Höndinna og fótinna
5. Smá upphitunar teygjur er gott
6. Forðist hlé sem kæla ykkur niður td. Ef kalt hafa húu því hausinn myssir mestann hita af líkana líkamannum