**Instuderingsfrågor:**

* När ska man värma upp?

Innan man har träning.

* Vilket är det övergripande skälet till att man värmer upp?

Man stretchar på sig och blod blir snabbare.

* Nämn tre saker vi vill ska hända i kroppen när vi värmer upp:

Man blir värm, man blir svettig och man häger pulsen.

* I vilken ordning bör man göra sina uppvärmningsövningar?

Man kan börja mad att jaga och till slut så kan man springa så snabba som häls.

* Hur lång tid bör en uppvärmning ta? Varför?
* Ungefär minsta kan vara 5min till 30 min.
* Nämn tre signaler från kroppen att du är färdig med din uppvärmning:

Man, häger pulsen och man blir värm och svetig.

排练问题：

- 何时热身？

在训练之前。

- 热身的总体原因是什么？

伸展身体，加快血液循环。

- 请说出热身时我们希望身体发生的三件事：

热身、出汗和提高心率。

- 热身运动的顺序是什么？

可以从跑步开始，最后以最快速度跑完。

- 热身运动需要多长时间？为什么？

- 大约最少 5 分钟到 30 分钟。

- 请说出三个身体发出的热身运动结束的信号：

人，心率加快，发热出汗。