**Instuderingsfrågor:**

研究问题：

* När ska man värma upp?
* 什么时候热身？
* Vilket är det övergripande skälet till att man värmer upp?
* 总体升温的原因是什么？
* Nämn tre saker vi vill ska hända i kroppen när vi värmer upp:
* 说出我们热身时希望身体发生的三件事
* I vilken ordning bör man göra sina uppvärmningsövningar?
* 热身运动应该按什么顺序进行？
* Hur lång tid bör en uppvärmning ta? Varför?
* 热身需要多长时间？为什么？
* Nämn tre signaler från kroppen att du är färdig med din uppvärmning:
* 说出身体发出的三个表示您已完成热身的信号：