**Uppvärmning**

**Varför ska du värma upp?**

Före alla former av fysisk aktivitet behöver vi värma upp kroppen.

Det gör vi för att höja pulsen och öka värme samt rörlighet i kroppen och därmed minska risken för akuta skador.

Man skiljer på akuta skador och förslitningsskador. En akut skada uppstår vid ett tillfälle. Exempelvis vid yttre våld (en spark på knät) eller då en rörelse blir fel. En förslitningsskada uppstår om man under lång tid utför en rörelse på fel sätt på grund av felaktig teknik, fel sorts skor eller liknande.

Vid uppvärmning ökar kroppstemperaturen, det är därför du börjar svettas, och muskler och leder blir ”mjukare” och tål mer belastning. Risken för tex muskelsträckningar och fotledsstukningar minskar.

Uppvärmningen hjälper även till med att få dig mer koncentrerad, motiverad och bättre mentalt förberedd på aktiviteten du ska utföra. Vilket också bidrar till att minska skaderisken.

**Hur ska du värma upp?**

Uppvärmning behöver hålla på i minst 5 minuter, helst 10-15 minuter, med rörelser som ökar pulsen och därmed blodgenomströmningen, cirkulationen, i kroppen. Om man arbetar med händerna över hjärthöjd ger det snabbare effekt i uppvärmningen. Exempel på rörelser för att öka cirkulationen kan vara: gå, jogga, cykla eller hoppa hopprep.

Uppvärmningen bör också innehålla tänjningsövningar. När du tänjer får muskeln arbeta i en lätt gungande rörelse där dess ursprung (början) och fäste (slut) mjukt och försiktigt får komma närmare och längre ifrån varandra vilket bidrar till att öka blodgenomströmningen i muskeln. Vilket i sin tur ökar värmen och rörligheten i muskeln och därmed minskar risken för skador.

Efter den inledande uppvärmningen som kan vara rätt lik oavsett fysisk aktivitet bör du övergå till rörelser som specifikt värmer upp de delar av kroppen som är extra utsatta i just din fysiska aktivitet. Dessutom är det bra att tänka på om du själv har/har haft skador eller träningsvärk och göra rörelser som just din kropp behöver.

Du ska börja med lugna stora rörelser för stora muskelgrupper för att sedan öka tempot i rörelserna och minska ner till mindre rörelser för mindre muskelgrupper. Kom ihåg att rörelserna ska genomföras med fullt rörelseutslag så att hela leden blir uppvärmd.

**Hur vet du att du är färdig med uppvärmningen?** För att veta att du har värmt upp ordentligt och är förberedd för din fysiska aktivitet behöver du göra ditt uppvärmningsprogram ordentligt och inte hoppa över något eller fuska i utförandet. Med tiden lär du dig att känna igen signalerna från kroppen för när du själv är färdig. De kan tex vara ökad andhämtning (att du andas snabbare), att pulsen gått upp och att du börjat svettas lätt. Olika individer kan kräva olika mycket uppvärmning och samma individ kan kräva olika mycket uppvärmning beroende på fysisk aktivitet och/eller dagsform.

Vid all fysisk aktivitet är det viktigt att vara klädd för aktiviteten ifråga så att man har full rörelsefrihet. Det är även bra att vara klädd i flera lager kläder så att man kan ta av sig varefter man blir varm och lätt klä på sig om man blir stillastående och riskerar att bli kall igen.

**Instuderingsfrågor:**

* När ska man värma upp?
* Vilket är det övergripande skälet till att man värmer upp?
* Nämn tre saker vi vill ska hända i kroppen när vi värmer upp:
* I vilken ordning bör man göra sina uppvärmningsövningar?
* Hur lång tid bör en uppvärmning ta? Varför?
* Nämn tre signaler från kroppen att du är färdig med din uppvärmning: