

UPPVÄRMNING

Förbereder dig för den kommande aktiviteten

Poängen med uppvärmning är att förbereda dig både fysiskt och psykiskt inför den kommande aktiviteten. Du blir mjukare och samtidigt tål kroppen en högre belastning.

Kroppstemperaturen höjs till 38-39 grader, vilket innebär att syret transporteras bättre. Blodet strömmar snabbare genom kroppen och musklerna kan då ta upp syret effektivare och risken för mjölksyra minskar.

De kemiska reaktionerna i kroppen sker snabbare, liksom nervimpulserna till musklerna. Ämnesomsättningen i kroppen ökar och risken för skador minskar, så som sträckning, stukning etc.

Uppvärmningen förbereder dig också psykiskt

Din koncentrationsförmåga ökar samtidigt som du blir mer avspänd och mer motiverad för din uppgift. Med andra ord så innebär en god uppvärmning att du kommer att kunna prestera bättre.

Hur värmer man upp?

Det är alltid viktigt att starta lugnt för att sedan öka tempot succesivt. Förslagsvis inleder du uppvärmningen med att jogga i 5-10 min. Involvera därefter stora muskelgrupper och avsluta med att tänja.

Försök att anpassa uppvärmningen till den kommande aktiviteten. Alltså uppvärmningsövningar som anknyter till den träning du skall göra genom att använda samma bollar, redskap/utrustning etc.

Ska du simma, åka skidor eller springa en längre sträcka så kan du värma upp genom att göra just det men i ett lugnare tempo. Uppvärmningen bör vara åtminstone 10-20 minuter upp till en timme beroende på kommande aktivitet.

Foto: Ali-Reza Modiri: Uppvärmning innan dagensmatch mot Uddevalla!

