**Uppvärmning**

**Vad är uppvärmning?**

Uppvärmning är det vi gör för att *förereda* kroppen för kommande hårdare ansträngningar. En bra uppvärmning har både prestationshöjande och skadeförebyggande effekt.

**Varför bör man värma upp?**

När vi värmer upp ökar temperaturen i kroppen och vi kommer att kunna prestera bättre såväl fysiskt och psykiskt.

***Fysiska effekter som uppvärmning ger:***

* Syretranpsorten, nervimpulserna och de kemiska processerna går lättare
* Arbetande muskler och organ får mer blod
* Muskler, ledbrosk och ledband tål mer

***Mentala effekter som uppvärmning ger:***

* Du blir mindre spänd
* Förmågan att koncentrera sig ökar
* Du får ökad motivation

***Totala effekter som uppvärmning ger:***

* Bättre prestationsförmåga
* Färre skador
* Lusten att träna och kämpa ökar

Syftet med uppvärmningen är alltså att öka temperaturen i musklerna, vilket sker genom att blodet dirigeras till de arbetande musklerna. Den förhöjda temperaturen innebär att syre lättare kan avges och att energiomsättning och nervimpulser sker snabbare. Dessutom kommer sen- och muskelspolar lättare att aktiveras och andning, hjärtverksamhet och inre organ får en successiv anpassning till den kommande prestationen. Även leder och ledbrosk får möjlighet att förbereda sig.



**Hur länge bör man värma upp?**

En ordentlig uppvärmning tar allt ifrån 8-10 minuter upp till cirka 20 minuter, beroende på vilken typ av aktivitet du ska göra efteråt och på ditt eget träningstillstånd. I skolans idrottsundervisning måste man tyvärr ibland av tidsskäl genomföra kortare uppvärmningar.

**Generell uppvärmning / tips på en bra uppvärmning**

1. Börja lugnt och öka intensiteten successivt så att mjölksyra undvikes. Kroppen behöver tid på sig för att bli varm. Om du känner dig obehagligt andfådd eller stel bör du reducera tempot.
2. Undvik spurter och snabba riktningsförändringar.
3. Engagera så många och så stora muskelgrupper som möjligt genom relativt enkla rörelser.
4. Inled med cirkulationsträning och gå sedan efterhand över till att belasta leder och mindre muskelgrupper. Töj musklerna som avslutning på den generella uppvärmningen.
5. Anpassa uppvärmningen till den aktivitet som ska följa.
6. Undvik längre, avkylande pauser under uppvärmningens gång eller före och under huvudaktiviteten. Ta om möjligt på dig kläder som håller värmen.

Den som bedriver tävlingsidrott eller särskilt krävande aktiviteter, behöver ytterligare uppvärmning som komplement till det generella programmet. Hon eller han måste särskilt värma upp sådana muskler och leder som ska belastas speciellt hårt i den efterföljande aktiviteten.

För uppvärmning inför ett hårt kroppsarbete gäller det att:

* Börja lugnt och öka sedan tempot successivt
* Utför de lättaste momenten först

**Kan jag börja direkt med huvudaktiviteten?**

Ja, om träningen kan inledas i lugnt tempo, t.ex. om du ska ut och jogga eller genomföra en lättare motionsaktivitet. Om du använder de första minuterna till att gå eller jogga i lugnt tempo, får kroppen tid att förbereda sig. Blodgenomströmningen ökar gradvis och kommer efter hand att förse musklerna med tillräcklig mängs syre. Svaret är nej om aktiviteten innehåller tacklingar, spurter, plötsliga riktningsförändringar eller hopp.

**Vikten av riktig klädsel**

Vi reglerar värmen med kläderna. När vi tränar eller arbetar utomhus i kyla är det viktigt att vara rätt klädd. Använd kläder som är lätta att ta av och på, så att du kan anpassa temperaturen efterhand. I kyla innebär ett bart huvud en stor värmeförlust. Det behöver inte vara särskilt kallt innan vi behöver både mössa och vantar när vi tränar.

**Nedvarvning**

Lika viktigt som det är med uppvärmning är det med nedvarvning efteråt. Kroppen ges möjlighet att successivt ”gå ned i varv” och ”slaggprodukter” och mjölksyra kan då lättare transporteras bort. Även mentalt känns det bra. Det finns forskning som säger att nedvarvning har positiva effekter på musklernas förmåga till återhämtning och att detta motverkar efterföljande träningsvärk. Man kan t.ex. med fördel lägga in töjningsövningar och avslappning i slutet av lektioner som omfattat hårdare konditionsträning.

**Aktiviteter som är lämpliga som uppvärmning**

***Aktiviteter till musik***

Musik kan användas på många sätt i uppvärmningen. Vi kan gå, springa och hoppas med olika variationer. Vi kan utföra rörelsekombinationer efter eget tycke och smak. Styrke. Och töjningsövningar som läggs in i programmet går det utmärkt att ha musik till. Det finns en rad möjligheter att värma upp till musik, men många av dem kräver erfarenhet av dans eller god rörelseskolning

* Folkdanser
* Aerobics

***Aktiviteter med boll***

Börja gärna uppvärmningen med att arbeta/leka med en boll på olika sätt, utan att tänka på bollspelet som du kanske ska spela efteråt. Utför bollövningar med såväl armar som ben, arbeta med bollen runt kroppen och så vidare. Efterhand kan du gå över till vanliga passnings- och dribblingsövningar. Enklare styrke- och töjningsövningar bör också tas med.

***Aktiviteter i salen***

Uppvärmning med hopprep, rockringar, mattor eller bänkar är lätta att använda och organisera. Vi kan t.ex. snabbt göra iordning en enkel hinderbana, där vi använder bommar, lodlinor och andra redskap.

* Olika former av lekar lämpar sig utmärkt som uppvärmning.
* Joggning på olika sätt och med olika övningar är traditionell uppvärmning och fungerar bra.
* Om du ska träna upp dig igen efter en skada eller en längre tids sjukdom, kan det vara lämpligt att börja uppvärmningen med att gå. Detta kan också vara ett bra sätt att värma upp om du är i dålig form.

**Sammanfattning**

* Uppvärmning är det du gör för att förbereda kroppen för en kommande aktivitet eller ett efterföljande arbete.
* Om den utförs på ett riktigt sätt har den såväl en motiverande, prestationsförhöjande som skadeförebyggande effekt.
* Tiden du använder till uppvärmning är beroende av din egen form och det arbete eller den aktivitet som du ska utföra efteråt.
* Uppvärmningen bör vara lustbetonad. Man bör börja med lättare övningar och öka intensiteten successivt.
* Du bör alltid värma upp lite före ett tungt kroppsarbete.
* Din klädsel har betydelse för förmågan att hålla värmen och eventuellt reglera den.

