**Uppvärmning**

Uppvärmningen en viktig del av träningen. Det är den tid vi ska ge kroppen att ställa om sig från lugnt vardagligt arbete till hårdare fysisk ansträngning. Det är något som alla bör utföra före varje träningspass för att få ut bästa möjliga resultat av sin träning.

När vi värmer upp stiger temperaturen i kroppen och syretransporten förbättras. När musklerna får större mängd syre blir de uthålligare och orkar mer. Med andra ord får vi högre prestationsförmåga. Det är mycket viktigt att starta i ett lugnt tempo för att sedan gradvis öka tempot.  
  
Att anpassa uppvärmningen efter följande aktivitet är viktigt. Exempelvis så kräver basket mer uppvärmda leder och muskulatur i armar än vad t ex. fotboll gör.

* **Förbereder nervsystemet** – när man värmer upp de muskelgrupper som sedan ska användas så börjar hjärnan skicka signaler till de muskler som ska användas. Kroppen lär sig också att slappna av i de motstående muskelgrupperna (antagonisterna) så att arbetet blir så effektivt som möjligt.
* **Förbättrar syreupptagningen** – Under uppvärmningen börjar kroppen ta in mer syre i musklerna och därmed blir kroppen mer förberedd för hårt, explosivt arbete. Detta motverkar mjölksyra från att bildas i musklerna. *T.ex. om du ska bytas in under match kan du med fördel göra några ruscher innan.*
* **Förbygger skador** – När muskler och leder är ordentligt uppvärmda minskar risken för sträckningar, stukningar och muskelbristningar.
* **Mindre smärta** – Dessutom minskar smärttröskeln vid kontaktsporter. Det gör alltså mindre ont när man får smällar av motståndare/utrustning.
* **Ordentlig uppvärmning** – När man värmer så ska man bli ordentligt varm i kroppen. Att bli svettig är ett gott riktmärke men det är viktigt att du ska känna blodgenomströmning i de muskelgrupper som ska användas. *Gärna känna sig lite ”uppumpad” och stark.*
* **Psykisk förberedelse -**  Många har sett ett positivt resultat av att man under uppvärmningen börjar fokusera mer på huvuduppgiften. Uppvärmningen ger personen tid att sätta upp mentala bilder för sig själv i olika situationer. Det här leder ofta till att personen lyckas bättre med huvuduppgiften/matchen.

**Stretchning**

När man tränar drar musklerna ihop sig, när man stretchar hjälper man kroppen att tänja ut dem igen för att de inte ska bli stela och orörliga. Stretching är den tid som man bör avsätta efter varje träningspass för att tänja ut musklerna som tränats. Även denna del kan man räkna till en del av uppvärmningen även om den skall utföras efter träningspasset.

Det finns många teorier huruvida stretchning verkligen underlättar, hjälper eller förbättrar det idrottsliga resultaten. Men det som är gemensamt för alla rön är att om man stretchar så ska det helst vara *dynamisk stretchning*.

**Dynamisk stretch** innebär att strechningsövningarna genomförs i rörelse. Helst en pendelrörelse där muskeln mjukt och smidigt pendlar mellan muskelns två ytterlägen.

**Statisk stretch** innebär att man töjer ut muskeln i ytteläge och stannar statiskt där. Efter en stund när muskeln har töjts ut kan man stretcha ut muskeln ännu mer. (Detta är vanligt förekommande inom gymnastik)

**Positiva effekter**

Stretchingen ger musklerna bättre förutsättningar för att lättare kunna arbeta korrekt, och det bidrar även till en snabbare återhämtning. Stretching bidrar till en bra hållning och avspända muskler. Det ger bättre balans i kroppen, som i sin tur ger bättre träningsresultat.

Man påverkar både muskelfibrerna och senvävnaden genom stretching. Rörligheten i en led är viktig ur flera synpunkter. Strama muskler är ständigt under anspänning, vilket kan framkalla irritation och så småningom skador på bland annat muskelfästen och blodkärl.

Rörelserna ska vara långsamma och kontrollerade. När man har tränat bör man först och främst inrikta sig på att stretcha de muskler som man har arbetat med mest. Det finns dock sju muskler som man alltid bör stretcha, oavsett vilken form av träning man har utfört, dessa är:  
◦Vaderna ◦Höfterna  
◦Lårets framsida ◦Lårets baksida  
◦Sätesmuskeln ◦Magmuskeln  
◦Ryggen

Det är eftersom att dessa muskler i stort sett alltid deltar i arbetet.