**Ett lyckat träningspass börjar alltid med en bra uppvärmning**

Varför värma upp?

* För att kunna prestera optimalt
* Undvika skador

Vad händer i kroppen?

* Lederna smörjs och muskler- och senvävnad blir mer elastiska
* Förhöjd kroppstemperatur leder till ökad metabolism och cirkulation i musklerna vilket gör att de får bättre tillgång till syre och brämsle
* Ökad kroppstemperatur leder till ökad nervledningshastighet vilket förbättrar reaktionsförmågan

**Förslag på upplägg**

Del 1: Lätt höjning av kroppstemperaturen

Del 2: Aktiveringsövningar av de muskler du kommer använda till största delen under ditt träningspass

Del 3: Löpning

Del 4: Balans och koordination

Du bör lägga 10-15 bör på uppvärmning och den bör innehålla rörelser som innebär att du rör dig i alla tre rörelseplan (framåt/bakåt, rotation och sidled).

**Förslag på övningar *del 1*– lätt höjning av kroppstemperaturen**

* Hoppsa steg/jogg på stället
* Höft in /höft ut
* Höga knä/spark i rumpan
* Gång i sidled
* Spiderman
* Gång nudda fot fram/ nudda fot bak
* Planka till pike (fötterna nära händerna och rumpan upp)
* Med mera m.m.

**Förslag på aktiveringsövningar, *del 2* (vader, lår, höfter och bål)**

*Aktiveringsövningar med kroppen*

* Utfall – gång, sidled, med överkroppsrotation
* Knäböj – djupa, med tåhäv, enbens, m gummiband
* Bäckenlyft – på fotboll, enbens, handstående
* Plankan – på knä, på sidan, m vridning
* Bålrotation – sittande m boll sida-sida, sneda sit-ups
* Med mera m.m.

*Aktiveringsövningar med gummiband*

* Skridskogång (knähöjd på bandet)
* Höga knälyft (knähöjd på bandet)
* Sidogång (antingen kring knä eller vrister)
* Bredspårigt framåt/baklänges (bandet kring vristerna)

*Aktiveringsövningar m pinne*

* Utfall m raka armar över huvudet
* Knäböj – med tåhävningar, m pinne på raka armar, med samtidig bålrotation
* Sit-ups
* Goodmorings
* Aktiv bensträckning
* Med mera m.m.

**Löpning *del 3***

* Liknande vad som sedan sker på plan – framåt, bakåt sidled, snabba vändningar, nickningar m.m.

**Förslag på övningar balans och koordination *del 4***

* Draken
* Enbensstående kicka boll
* Enbens längdhopp
* Olika kombination i stege
* Med mera m.m.