Uppvärmning

Uppvärmning är viktigt i alla åldrar, både fysiskt och mentalt. Yngre ungdomar behöver minst 20 minuter i stegrande intensitet(gång och lekövningar). Äldre behöver minst 10 minuter. Uppvärmning delas upp i tre delar *generell*, *rörlighet* och en *grenspecifik* del. Den generella delen, kan t ex innehålla gång, jogg, cykel, roddmaskin. Det är viktigt att ha den rörlighet som krävs för uppgiften, men inte mer än så. I den grenspecifika delen läggs skadeförebyggande program som t ex Knäkontroll, Axelkontroll eller FIFA:s 11+ program. (fokus på knä- och bålkontroll, benstyrka, balans, koordination och hopp- och landningsteknik)

Varför

Studier visar att skaderisken minskar med 35-65 %. (t ex 64 % minskning mot främre korsbandsskada)

När

Inför all typ av fysisk aktivitet. Detta gäller således i skolidrotten, när man dömer match och naturligtvis på våra träningar o matcher.

Syfte

Att långsamt höja musklernas temperatur, och mot slutet, mer intensiva övningar för att nå arbetstemperatur. En varm muskel presterar bättre vad gäller *styrka*, *explosivitet* och *rörlighet*, samt att skaderisken minskar. I slutet av uppvärmningen, med högre belastning av intervallkaraktär nära inpå prestationen.

Vila

Även efter vila, i mer än tio minuter ska man göra en kort uppvärmning.

Skador

När man är skadad, är det vila o värme, samma dag. Rehabträning som promenad och enkla övningar med kroppsvikt, gärna efter kontakt med vården(fysioterapeut). Helvila är nästan aldrig bra. Lätt och anpassad träning, är melodin.

Smärta

Du måste lyssna på kroppens signaler om smärta, speciellt om det är återkommande och dagen efter träning match. Kontakt med vården(fysioterapeut) är bra. (hög puls och mjölksyra är dock inte farligt)

Referenser

- knakontroll.se
- Guide: Bra förberedd med rätt uppvärmning
- Pausvila ingen bra idé
- Fysioterapi_03_22_ForskningPagar_webb.pdf