

UPPVÄRMNING

De flesta tennisspelare och tränare vet att det är en självklarhet att man ska värma upp både inför träning och match, men vet du varför du skall värma upp?

Innan uppvärmningen är musklerna stängda och dess temperatur är ca 33-34 grader. Efter ca 10- 15 minuter av fysiskt arbete stiger muskeltemperaturen till 38-39 grader och blodcirkulation blir maximal. Detta gör att musklerna blir mjukare, mer elastiska samt att dess syretillförsel ökar. Du förbättrar även din uppladdning, koordination, minskar din nervositet och gör det möjligt att starta i ett högre tempo.

Kom ihåg, uppvärmningen är viktigt för att:

1. Öka motivationen
2. Höja prestationen
3. Förebygga och förhindra skador.

Här kommer ett förslag på en uppvärmning som tar ca 10 minuter

UPPVÄRMNINGSFÖRSLAG

Hopprep: hoppa 400 hopp i ett lagom tempo- löpteknik (60 % -70 % av max).

1. **Löpning:* framåt och sidan till (tennisbanans långsida)
2. **Hälkick* bakåt (tennisbanans långsida)
3. **Indianhopp* (tennisbanans långsida)
4. **Spring* och slå med handflatan på fötternas yttre sida växelvis (tennisbanans långsida)
5. **Spring* och nudda golvet med höger respektive vänster hand Tänk på att böja knäna inte ryggen (tennisbanans långsida)
6. **Grodhopp*, håll händerna bakom ryggen (tennisbanans långsida)
7. **Spring* snabbt framåt- bakåt. Skifta efter 3-6 steg (tennisbanans långsida).

*Upprepa allt detta 1-2 ggr

Spring på tennisbanans långsida 70 % av max- gå tillbaka; spring 80 % av max- gå tillbaka; spring 90 % av max- gå tillbaka; spring 100 % och gå tillbaka!

Lycka Till

//H.E