

## Information till SKARPAN från Total Rehab 2018-02-12

### Nedvarvning:

- Bidrar till att förbättra återhämtningen efter träningen
- Varför? Kopplingen mellan Metabolismen och Andningen

#### Balansen mellan Metabolismen och Andningen

Under träningen höjs metabolismen och andningen. Andningen skall gradvis höjas för att kunna bidra med mer syre.

Att sluta träningspasset på en hög metabolism utan nedvarvning innebär att man "stänger av metabolismen" abrupt, ofta i kombination med mjölksyra i kroppen. Detta skapar en obalans med andning som ofta tar lite tid på sig att minska sin volym, bla på grund av just mjölksyran.

Att gradvis sänka metabolismen och andningen vilket sker under en nedvarvning är ett bra sätt att påverka syresättningen av kroppen och borttransport av slaggprodukter.

Andningen skall ske med näsan.

Detta är en nyckel för snabbare återhämtning!

### Uppvärmning:

- Öka cirkulationen, värma upp bindväv, fästen, muskler
- Skapa en gradvis ökning av metabolismen och andningen

För att inte skapa en stor "syreskuld", dvs mjölksyra i kroppen i början på passet gäller det att gradvis öka intensitet med en uppvärmning i början av träningspasset. Detta skapar balans mellan metabolismen och andningen vilket leder till att träningspasset kan ske på en högre nivå utan att producera lika mycket mjölksyra. Andningen skall ske med näsan.

Minskar också risken för muskel – senskador.

### Stretching:

- Minimikrav: Stretcha höftböjaren efter ett träningspass
- Varför: Påverkar kraftutvecklingsförmågan i bäcken / Core

Balansen mellan höftböjare och baklären har stor betydelse för ländryggen och bäckenets funktion.

Stretcha alltid höftböjaren under uppvärmningen och nedvarvningen!