

News Februar 2017

Sport – richtig Aufwärmen! Absolut wichtig!



Ein Kaltstart in die sportliche Höchstleistung wäre wegen der massiven Verletzungsgefahr sehr riskant. Das gilt nicht nur für Profis, sondern ebenso für Otto Normalsportler: Auch wer Sport (nur) zur Gesunderhaltung oder als Freizeitspaß betreibt, muss sich vorher professionell aufwärmen!

Sportler kommen vor dem Wettkampf ob Tennis, Fussball, Boxen, Leichtathletik schon mit Schweißperlen auf der Stirn daher.

Eine groß angelegte Studie norwegischer Sportmediziner wurde mit rund 1840 Handballspielern* durchgeführt. Sie teilten die Teilnehmer in zwei Gruppen: Die eine absolvierte vor jedem Training ein spezielles Aufwärmprogramm, die andere nicht.

Nach acht Monaten waren in der Aufwärmgruppe nur halb so viele Verletzungen zu verzeichnen wie in der Kontrollgruppe, die auf das Aufwärmen verzichtet hatte. Diese Ergebnisse bestätigen die vielen Experten, die zum Gesundheitssport aufrufen und dabei auch auf die Notwendigkeit des Aufwärmens hinweisen.

Es gibt drei Arten des Aufwärmens:

Aktiv: Einzelne Muskeln oder Muskelgruppen werden aktiv bewegt (z.B. durch Laufen oder Ballspiele). Dabei wird der Körper aber nicht voll belastet, sondern höchstens bis zur Hälfte der maximalen Leistungsfähigkeit.

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

News Februar 2017

Sport – richtig Aufwärmen! Absolut wichtig!

Passiv: Auf passivem Wege, z.B. durch Massagen oder Bäder, werden Muskeln gelockert und die Hautdurchblutung verbessert. Diese Methode macht aber mehr träge als munter und eignet sich daher eher zum „Abwärmen“ nach Sport.

Mental: Es soll geistig auf die Belastung vorbereiten. Im Idealfall macht es den Kopf frei, sodass alltägliche Sorgen und Probleme das Training nicht stören. Mentale Vorbereitung muss mithilfe eines Trainers oder anhand von Literatur erlernt werden.

Man unterscheidet auch noch das Allgemeine und das Spezielle Aufwärmen.

Das **allgemeine Aufwärmen** zielt auf die großen Muskelgruppen ab und soll den Organismus insgesamt auf ein höheres Level heben. Einlaufen, allgemeine Gymnastik z.B.

Das **spezielle Aufwärmen** soll dagegen gezielt bestimmte Muskelgruppen auf individuelle Belastungen vorbereiten. Arme, Schulter beim Wurf oder im Crossfit beim Muscle Up.

Das Aufwärmen wirkt in vielfacher Hinsicht:

Herzkreislauf-System (Herz schlägt schneller, Körper wird mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt), Blutdrucksteigerung (bessere Gefäß- und Muskulaturversorgung), Atmung (größere und bessere Sauerstoffversorgung, Kohlendioxid wird schneller abgeatmet), Erhöhung der Körperkerntemperatur (steigt auf optimale 38,5-39 ° für optimale physiologische Prozesse), Gelenke und Bänder (mehr Gelenkflüssigkeit und dickerer Gelenknorpel, elastischere Bänder), Muskulatur (bessere Durchblutung und weniger anfällig für Verletzungen), Psyche (Steigerung der Konzentration und Wahrnehmung!)

Je kälter es ist und je älter der Sportler, desto länger sollte das Aufwärmen dauern. Am Morgen längeres warm up als am Tag, Dauer ca. 10-15 min, individuell unterschiedlich. Und spätestens 5 min nach dem Erwärmen sollte der Hauptteil, die Hauptbelastung erfolgen!