

Aufwärmen



Richtiges Aufwärmen sorgt dafür, dass Körper und Geist optimal auf die anstehenden Belastungen vorbereitet werden.

Auswirkungen des Aufwärmens

Wie der Name schon sagt, erhöht sich im Zuge des Aufwärmens die Körperkerntemperatur und die Muskeltemperatur. Laut der **RTG-Regel** laufen pro Grad Temperaturerhöhung die Stoffwechselvorgänge im Körper um 13% schneller ab. Im Muskeln kann also schneller Energie bereitgestellt werden.

Zudem sind weitere Aktivitäten zu beobachten:

- Dadurch dass sich die Kapillaren öffnen, kommt es zu einer besseren Durchblutung der Muskulatur. Mehr Blutdurchfluss, mehr Sauerstoff, mehr Leistung.
- Muskeln, Sehnen und Bänder werden elastischer und Reibungswiderstände nehmen ab. Dein Körper bremst dich nicht von innen und Verletzungen werden vorgebeugt.
- Das Herz-Kreislauf-System stellt sich auf die Belastung ein und reagiert mit einer Steigerung von Herzfrequenz, Blutdruck und Atmung. Mehr Blut, ...
- In den Gelenken wird vermehrt Gelenkschmiere produziert und der Gelenkknorpel nimmt Flüssigkeit auf und wird dicker. Ein Sicherheitspolster.
- Nervale Erregungsprozesse laufen schneller ab. Und du wirst schneller.
- Du wirst wacher, aufmerksamer und kannst schneller reagieren.

Prinzipien

Folgende Grundregeln gebe ich dir an die Hand, auf deren Grundlage du sehr einfach ein sinnvolles und wirksames Aufwärmen gestalten kannst.

- **sanft vor intensiv:** Beginne beispielsweise mit lockerem Einlaufen, statt mit Sprints und abrupten Richtungswechseln, die unaufgeräumt leicht zu Verletzungen führen können.
- **einfach vor komplex:** Steigere die Komplexität Schritt für Schritt und fange mit ganz einfachen Dingen an. Wie wäre es mit Armkreisen?
- **allgemein vor spezifisch:** Konzentriere dich anfangs auf deinen ganzen Körper, bevor du bsp. den Basketball oder den Schläger in die Hand nimmst.



Vorsicht: Spiele - auch wenn sie eine Menge Spaß machen - sind meist sehr bewegungsintensiv und komplex! Sie gehören also nicht an den Anfang eines Aufwärmprogramms!

Wichtige Faktoren

- Das Aufwärmen sollte insbesondere gegen Ende immer stärker auf die Sportart abgestimmt werden.
- Eine negative Einstellung des Sportlers gegenüber dem Aufwärmen kann dessen Wirksamkeit mindern! Vergewährtige dir also noch einmal die oben genannten Punkte und entscheide, ob du dich aufwärmen möchtest.
- Je älter der Sportler ist, desto länger und behutsamer sollte er sich aufwärmen.
- Morgens und bei kalter Witterung solltest du dich länger und vorsichtiger aufwärmen.
- Vor Wettkämpfen sollte die Aufwärmzeit mindestens 20 min, aber nicht länger als 45 min dauern.
- Zwischen dem Ende des Aufwärmens und dem Abrufen von Höchstleistungen sollten ca. 5-10 min liegen.

{(rater>id=aufwaermen|name=Diese Seite bewerten:|type=rate)}

[sport](#), [sportbiologie](#)

From:

<https://herr-zimmerer.de/> - **herr-zimmerer.de**

Permanent link:

<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:aufwaermen>

Last update: **2016/03/15 09:49**

