

WARM-UP Aufwärmen – lästig?, aber wichtig!

Wer kennt es nicht, dieses ablehnende Gefühl, wenn am Beginn der Sportstunde ein Aufwärmprogramm absolviert werden soll? Sollte man sich nicht lieber noch für die eigentliche sportliche Betätigung schonen und sparsam mit seinen Kräften umgehen? Das glauben viele, du auch?

Irrtum !!!

Diese Einstellung zum Aufwärmen ist nicht nur falsch, sie kann sogar gefährlich sein, und sie hindert Dich daran, erfolgreich und mit einem angenehmen Körpergefühl aktiv sein zu können! Das Motto für alle sportlichen Aktivitäten sollte lauten:

39 °C !

Diese Körpertemperatur (genau 38,5 °C – 39 °C) ist möglichst durch ein gezieltes Aufwärmprogramm zu erreichen, denn bei dieser Temperatur laufen alle Vorgänge im Körper, die für sportliche Leistungen wichtig sind, optimal ab:

- Nervenimpulse werden schneller weitergeleitet!
- Der Stoffwechsel funktioniert schneller! (13 %/°C)
- Sauerstoffaufnahme und -transport werden besser!
- Die Sauerstoffausnutzung steigt um 300 %!
- Die Durchblutung der Muskulatur steigt um 400 %!
- Die inneren Reibungswiderstände im Muskel sinken!
- Dehnfähigkeit und Kontraktionsfähigkeit steigen!
- geringere Verletzungsanfälligkeit!
- bessere Koordination und Präzision!
- Gelenkknorpeldicke wird größer, besserer Schutz!
- Abbau von Nervosität vor Wettkampf!
- geistig-seelische Einstimmung auf Sport!

Wer will das nicht?

Die wissenschaftlich erwiesenen Vorteile des Aufwärmens sollten in vier Phasen erreicht werden (vgl. AB 4 Phasen Erwärmung+ links):

AR 2

PHASE 1:

allgemeines Aufwärmen
(Puls 120 - 140)

PHASE 2:

Gymnastik, spez. Stretchen
(Puls 120 - 100)

PHASE 3:

sportartspezifische Muskelkräftigung
(Puls 100 - 140)

PHASE 4:

sportartspezifische Bewegungsabläufe
(Puls 140 - 160)

Ich will nicht sauer werden!

Das Aufwärmen muss langsam beginnen, da sonst sehr schnell eine Übersäuerung der Muskulatur eintritt, weil sie noch nicht auf hohe Leistung eingestellt ist und eine Sauerstoffschuld entsteht, was doch erst nach längerer Aktivität beim Sport eintreten sollte! Langsam beginnen, abwechselnd steigern, auf hohem Niveau Sport treiben, langsam ausklingen lassen - so sollte erfolgreicher, freudvoller und gesunder Sport betrieben werden!

Wichtig am Schluss: C O O L - D O W N,

der entspannende Ausklang durch lockere Bewegung nach intensiver Anstrengung. Entspannung nach Anspannung beugt Muskelkater vor und leitet die Erholung ein!

KONTROLLAUFGABEN:

- Erläutere die Überschrift!
- Erkläre die Bedeutung der Körpertemperatur von 39°C!
- „Ich will nicht sauer werden!“ – erläutere diese Aussage!
- Nenne Auswirkungen einer ordentlichen Erwärmung und erläutere deren Bedeutung für die körperliche Leistungsfähigkeit!

Erwärmung 2

ERWÄRMUNG ?

Zur Erwärmung für eine sportliche Belastung zählen alle die Bewegungen und Übungen, die ein Sportler macht, um:

- seinen Körper auf die bevorstehenden sportlichen Übungen und Aufgaben vorzubereiten und
- die Verletzungsgefahr der Muskulatur stark einzuschränken

Eine Erwärmung besteht aus 4 Phasen, die sich ergänzen und zusammengehören.

4 – PHASEN – der Erwärmung

	PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3	PHASE 4
	allgemeine Aufwärmübungen	Stretching *1	Kräftigung Stabilisierung	spezielle Aufwärmübungen
	⇓	⇓	⇓	⇓
Ziel	Gesamtkörper- und Kreislaufaktivierung	Muskulatur der Extremitäten	Gelenke, Bänder, Muskeln,	Sinnesorgane, Gehirn
	⇓	⇓	⇓	⇓
Mittel	Einlaufen, Ganzkörperübungen	Gymnastik, Dehnen, Lockern	An- und Ent- spannungsübungen	Übungen aus den Sportarten
	⇓	⇓	⇓	⇓
WIRKUNGEN DES ERWÄRMENS				
	Verbesserung der orga- nischen Leistungsberei- tschaft,	Muskulatur belastbarer	dehnfähige Bänder und Sehnen,	verbesserte Wahrnehmung
	Herz-Kreislauf-System aktivieren, Körpertemperatur erhöhen	verringertes Verletzungs- risiko durch bessere Koor- dination	verringertes Verletzungsrisiko	mentale Einstimmung
	Verbesserung der koor- dinativen Leistungsberei- schaft,	Verbesserung der Verletzungsvorsorge,	Verbesserung der psy- chischen Leistungsberei- schaft,	

*1 Die Einstellung zum Dehnen und Nachfedern ändert sich alle x Jahre ($1 < x < 10$)

KONTROLLAUFGABEN:!

- Nenne Ziele einer Erwärmung und beschreibe den Ablauf einer Erwärmung!
- Beschreibe die Wirkung einer Erwärmung auf den Organismus!
- 30° C im Schatten! – Muss ich mich trotzdem erwärmen? Begründe deine Antwort!

Erwärmung Beispiel

VOBA

