

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? Die macht vielleicht Spaß, oder die ist sowieso schon anstrengend genug, auf jeden Fall ist es immer wichtig, sparsam mit seinen Kräften umzugehen, 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:

1. Phase: allgemeines Aufwärmen (Puls 120 - 140)
2. Phase: Dehngymnastik, spezifisches Stretchen (Puls 120 - 100)
3. Phase: sportartspezifische Muskelkräftigung (Puls 100 - 140)
4. Phase: sportartspezifische Bewegungsabläufe (Puls 140 - 160)

Ich will nicht sauer werden!