

## Aufwärmen ja - nein?

Das Aufwärmen vor einem Training wird bei vielen Freizeitsportlern als mehr oder weniger notwendiges Übel angesehen. Was bei Spitzen- oder Profisportlern zum absoluten Muss gehört, wird im Hobbybereich, speziell auch in Fitnesscentern, als verzichtbarer Bestandteil angesehen. Lieber ein paar Minuten länger die Muckis stählen oder das Laufband traktieren, als kostbare Zeit mit Aufwärmen zu vergeuden. Was z.B. bei einem Automotor als selbstverständlich angesehen wird - wohl niemand lässt sein Auto bei minus zehn Grad gleich in den roten Bereich hochdrehen - kann im Training leider immer wieder beobachtet werden.

**Da stellt sich natürlich die Frage, ist Aufwärmen nur für Leistungssportler sinnvoll, oder soll es generell ein Bestandteil eines Trainings sein und wie genau hat es zu erfolgen?**

### **Wieso Aufwärmen?**

Durch folgende Punkte profitiert der Körper durch das Aufwärmen:

- Die Körpertemperatur erhöht sich beim Aufwärmen durch eine kurze Ausdauerinheit (z.B. Velofahren, Laufen, Crosstrainer etc.). Durch die erhöhte Temperatur entsteht weniger Reibung innerhalb der Muskulatur.
- Die durch den höheren Puls verstärkte Herzaktivität fördert und erhöht die Durchblutung im ganzen Körper. Dadurch werden vermehrt Nährstoffe und Sauerstoff zu den Muskeln transportiert und entsprechend Abfallstoffe weggeführt.
- Ebenfalls wird die Produktion von Gelenkflüssigkeit gesteigert und die Gelenke dadurch besser versorgt. Dieses Mehr an Flüssigkeit erzeugt in den Gelenken und hier speziell im Knorpel eine grössere Dämpfung und schützt somit die Gelenkstruktur bei Stössen und bei hohen Belastungen.
- Die Leitungsgeschwindigkeit der Nerven wird erhöht. Dadurch können die Muskeln schneller kontrahieren.
- Generelle Vorbereitung der Gelenke, Bänder und Sehnen auf nachfolgende Belastungen
- Mentale Vorbereitung auf die körperlichen Aktivitäten. In der Aufwärmphase sollen Alltagsprobleme oder erlebte Stresssituationen ausgeblendet werden. Dadurch wird das Training auch im mentalen Bereich optimal unterstützt.

Generell wird durch ein umfassendes Aufwärmen das Verletzungsrisiko, welches im Fitnesport eh schon sehr gering ist, nahezu auf Null gesenkt.

### **Wie wärmt man richtig auf?**

Beim Aufwärmen muss man unterscheiden zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen und auch sonst sind einige Faktoren zu beachten. Hauptsächlich ist es abhängig von den nachfolgenden Belastungen und der entsprechenden Intensität im Training.

In jedem Fall erfolgt als **allgemeines Aufwärmen** zuerst ein kurzes Cardio- (Ausdauer) training. Welches Gerät dabei gewählt wird spielt keine grosse Rolle. Hauptsache ist,

dass möglichst grosse Muskelgruppen bewegt werden. Das ist überall dort der Fall, wo die Beine im Einsatz sind. Sehr zu empfehlen, ausser den üblichen Studiogeräten, ist das Aufwärmen mit Seilspringen oder auch das Rudern. Beim allgemeinen Aufwärmen sollten in jedem Fall die körperlichen Voraussetzungen, sprich allenfalls vorhandene Verletzungen beachtet werden. Die Wahl der Bewegungsart ist den persönlichen Möglichkeiten und Vorlieben anzupassen.

Nachdem der Körper auf Betriebstemperatur ist, empfiehlt es sich noch einige Lockerungsübungen für die Schultern und allenfalls die Handgelenke anzuhängen. Dies erfolgt durch einfaches Armkreisen und/ oder Armschwingen vorwärts und rückwärts und durch Handkreisen. Dieser Aufwärmteil ist ausreichend für Anfänger und für Sportler mit moderaten Trainingsbelastungen.

Fortgeschrittene und Sportler mit hoher Intensität und hohen Trainingsgewichten müssen jedoch gezwungenermassen mehr tun. Nach dem allgemeinen Warm-up folgt hier noch ein **spezieller Aufwärmteil**. Dieser Teil beschränkt sich auf die Muskelgruppen, die im anschliessenden Trainingsprogramm belastet werden. Dazu werden zu Beginn des Trainings der jeweiligen Muskelgruppe ein bis zwei Vorbereitungssätze durchgeführt. Dabei wählt man eine mehrgelenkige Übung für die entsprechende Muskelgruppe und führt sie mit Gewichten von ca. 50 und 80 Prozent der nachfolgenden Belastung aus. Dies ist für den Muskel sozusagen eine Einstimmung auf den Bewegungsablauf. Aber Vorsicht! Es ist aber absolut unsinnig, die eigenen Kräfte schon während des Aufwärmens zu vergeuden! Es müssen auch nicht alle Übungen der Muskelgruppe speziell aufgewärmt werden. Einmal reicht!

## Dauer des Aufwärmens

Die Dauer des allgemeinen Aufwärmens ist von einigen Faktoren abhängig:

- **Aussentemperatur** Bei Minusgraden mind. 10 Minuten  
Im Sommer 3 bis 6 Minuten
- **Tageszeit** Fröhorgens eher länger, Abends eher kürzer
- **Alter** Ältere eher länger, Jüngere eher kürzer
- **Trainingsstand** Anfänger eher kürzer, Fortgeschrittene eher länger
- **Alltag** Körperlich Arbeitende eher kürzer, am Schreibtisch sitzende eher länger

### Zum Schluss:

Lasst bezüglich dem Aufwärmen keine Ausreden gelten, wie z.B. zuwenig Zeit oder heute keine Lust. Wenn die Zeit tatsächlich das Problem ist, dann ist wahrscheinlich das Verkürzen der Trainingseinheit um einen oder zwei Sätze, die bessere Wahl.

**Richtig aufwärmen ist ein absolutes Muss!**