

Aufwärmen: Wie der Körper so der Geist

Aufwärmen ist mehr als nur die Vorbereitung auf das, was folgt. Es ist ein integraler Teil eines Trainings oder einer Lektion. Über die verschiedenen Aspekte des Aufwärmens im Training und im Sportunterricht.



Aufwärmübungen dienen zur Vorbereitung und Aktivierung des Bewegungsapparates.

Jeder Motor braucht eine Aufwärmzeit, um ideal laufen zu können – auch der menschliche Körper. Aufgewärmte Muskeln sind dehn- und belastbarer und somit weniger verletzungsanfällig als «kalte Muskeln».

Vor koordinativ anspruchsvollen Tätigkeiten (z. B. alle Spiele) aber auch vor extremen Bewegungsmustern (Würfe) oder intensiven Belastungen (Sprünge) ist ein gutes Aufwärmen besonders notwendig.

Zu Beginn eines Trainings oder einer Lektion steht also immer das (spielerische) Einlaufen. Wichtig: Niemand startet seinen Motor von 0 auf 100 in drei Sekunden. Auch die Drehzahl des menschlichen Körpers (Intensität) muss kontinuierlich erhöht werden.

Allgemeines und spezifisches Aufwärmen

Das Aufwärmen wird in ein allgemeines und spezifisches Aufwärmen unterteilt. Ersteres beinhaltet grundlegende und sportartübergreifende Vorbereitungsübungen, die den ganzen Körper mit einbeziehen.

Das spezielle Aufwärmen folgt im Anschluss an das Allgemeine und bereitet die Sporttreibenden disziplinspezifisch vor. Einzelne Muskelgruppen und Gelenke werden dabei speziell angesprochen oder sportartspezifische Formen (Technik/Taktik) bzw. Bewegungsmuster eingeübt. Das spezifische Aufwärmen kommt hauptsächlich im Vereinstraining vor.

Spannen und kräftigen

Bestimmte Aufwärmformen ähneln den Übungen von Konditions- oder Krafttrainings, dienen jedoch zur Vorbereitung und Aktivierung des Bewegungsapparates. Übungen, die Körperspannung und Kraft erfordern, erhöhen den Tonus im Muskel – ein Zustand, der in vielen Sportarten wichtig ist. Zudem schützen Spannungs- und Kräftigungsübungen – regelmässig ausgeführt – vor Rücken- und Gelenkbeschwerden. Die Übungen sollen mit relativ grossem Krafteinsatz und geringer Wiederholungszahl ausgeführt werden.

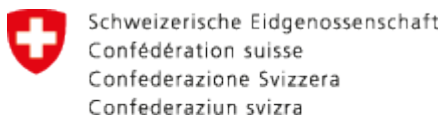
Muskeln dehnen, Gelenke mobilisieren

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen willkürlich mit der optimalen Schwingungsweite der Gelenke auszuführen. Das Warmlaufen verbessert bereits die Dehnbarkeit und Elastizität des Muskel- und Bindegewebes und versorgt die Gelenke mit der nötigen Schmierflüssigkeit. Dennoch ist eine gezielte Zweckgymnastik zur Mobilisierung der Gelenke notwendig, um böse Überraschungen wie Zerrungen und Abnutzungsschäden des Knorpels zu verhindern. Beim Eindehnen ist auf eine zweckmässige Ausführung zu achten: Wenn möglich immer dynamische Formen wählen und in Bewegung bleiben.

Propriozeptoren

Die Sensoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken – messen laufend die Länge der Muskeln, den Spannungszustand der Sehnen und die Winkelstellung der Gelenke. Sie sind entscheidend daran beteiligt, Verletzungen zu verhindern, so zum Beispiel beim typischen Umknicken des Sprunggelenkes. Gut funktionierende Propriozeptoren erkennen die Gefahr des Umknickens rechtzeitig. Ein Reflex spannt jene Muskulatur sofort an, die das Gelenk stabilisiert und verhindert dadurch eine Verletzung.

Die Steuerung dieser Muskeln können wir nicht willentlich übernehmen, sie erfolgt «automatisch». Diese automatische Steuerung kann mit propriozeptiven Übungen aber trainiert werden. Dadurch verbessert sich das Zusammenspiel der Muskeln (intra-/intermuskuläre Koordination) und damit das Körpergefühl. Deshalb ist es sinnvoll senso-motorische Übungen in die Aufwärmphase aufzunehmen. Durch eine zusätzliche Bewegungsaufgabe kann die Ausführung der propriozeptiven Übungen erschwert (z. B. Jonglieren) bzw. sportartspezifisch (Passen mit Ball) ausgeführt werden.



Bundesamt für Sport BASPO