

Warm up

Ein intensives Aufwärmprogramm ist für das Ausüben der sportlichen Betätigung einer der wichtigsten Bestandteile. Auf diese Weise kann Verletzungen vorgebeugt und Muskelkater vermieden werden. Der Körper wird auf die Belastung vorbereitet.

Psychische Einstellung auf das Training:

Die geistige Vorbereitung auf die Trainingseinheit ist für ein effektives Training nicht zu unterschätzen. Durch das Bewusstmachen der persönlichen Ziele, welche durch das Training erreicht werden sollen, wird die Motivation gefördert, sich anzustrengen und sein Bestes im Training zu geben. Liegt z.B. ein Brusttraining an, empfiehlt sich vorher vorzustellen, wie man Bankdrücken trainiert.

Allgemeines Aufwärmen:

Durch absolvieren von nicht-sportartenspezifischen Bewegungen, wie z.B. Fahrradfahren auf dem Ergometer, Stepper usw. Das Allg. Aufwärmen sollte etwa 5-10 Minuten betragen und mit niedriger bis mittlerer Intensität durchgeführt werden. (Puls 130 Schläge/ Minute)



Spezielles Aufwärmen:

Das absolvieren speziellen Aufwärmens wird durch sportartenspezifische Bewegungen erreicht. Dadurch kontrahiert der Muskel schneller, ist leistungsfähiger und weniger verletzungsanfällig.

Psychische Aspekte	Mentale Einstimmung auf die Übung
	Verstärkung der Motivation
	Verstärkung der Aufmerksamkeit
	Verstärkung der Konzentration
Physiologische Aspekte durch höhere Körpertemperatur	Schnellerer Stoffwechsel
	Erhöhung der Nervenleitgeschwindigkeit
	Verbesserung der inter-intramuskulären Koordination
	Verringerung der Verletzungsgefahr
	Verringerung der Rissbereitschaft von Muskeln/ Sehnen und Bändern
	Zunahme der Knorpeldicke

Warmlaufen:

Das Tempo sollte so gewählt werden, dass Ein- und Ausatmung auf vier Laufschrirte verteilt werden. Man sollte ohne Anstrengung beim Aufwärmen reden können.

Übungen:

Vor einem Fitness-Training empfiehlt es sich, die Übungen mit geringer Intensität (ca. 15-40%) durchzuführen.

Das Aufwärmprogramm wird mit Spannungsübungen, bei denen die zu trainierenden Muskeln kurz (ca. 5-10 Sek.) angespannt werden, beendet. Da man beim Krafttraining eine Vorspannung braucht, um eine optimale Kontraktion des Muskels zu erlangen, sollte man ein intensives Dehnen vermeiden. Dem Aufwärmtraining kann ein Feinkoordinationstraining angefügt werden, um die später geplanten Übungen sauber auszuführen.

Auswirkung/Ziel:

Ein Gelenk ist nach 5 Minuten minimal erwärmt. Durch diese Erwärmung wird vermehrt Gelenkflüssigkeit ausgestoßen. Anschliessend werden Stoffwechselprodukte hervorgerufen und die Reibung der Muskelfibrillen wird herabgesetzt. Nach einer Dauer von ca. 10 Minuten kommt es zu einer Dickenzunahme des Gelenkknorpels. Eine Temperaturerhöhung der Gelenkflüssigkeit um 2-3 Grad ist erst nach 30 Minuten vorhanden.