



WARUM UP VOR DEM TRAINING – VERLETZUNGEN VORBEUGEN

Aufwärmübungen verbessern die Funktionseigenschaften deiner Muskeln und sind Grundlage jedes guten Fitness-Trainings. Richtiges Aufwärmen dient dem Schutz vor Verletzungen und erhöht die Beweglichkeit von Muskeln, Sehnen und Bändern.

WARUM SOLL MAN SICH VOR DEM FITNESSTRAINING AUFWÄRMEN?

Welche Funktion hat das Warm-Up und wie kann es dir beim Training helfen? Zum einen kommt dein Körper in Schwung, dein Kreislauf wird angekurbelt und dir wird warm. Es ist wichtig, dass du nicht sofort mit dem Training anfängst, denn dann ist die Verletzungsgefahr höher. Gib deinem Körper ein paar Minuten, um sich auf die Belastung vorzubereiten.

DIE TOP 3 TIPPS:

#1 Auf Dehnübungen vor dem Krafttraining verzichten!

Ein stark gedehnter Muskel kann nicht sein volles Kraftpotential abrufen da ihm die Spannung genommen wurde. Dehnen und Stretchen sollte man daher erst nach dem Training machen bzw. überhaupt auf trainingsfreie Tage verschieben. Dehnen sollte man immer länger und vor allem Gelenkskapseln brauchen mehrere Minuten konstante Dehnung um flexibler zu werden.

#2 Herantasten an das „Working-Set“ mit 2-3 Aufwärmsets

Was man oft sieht ist, dass die Leute ohne Aufwärmsets gleich mit ihren Working-Sets loslegen. Das kann zu Verletzungen wie Muskelfaserrisse oder Sehnencheidenentzündungen führen oder auch dazu, dass du das Gewicht nicht halten kannst da der Körper nicht darauf vorbereitet ist.

Wir empfehlen Dir daher dringend IMMER mit der leeren Stange anzufangen und dann mindestens 2-3 Aufwärmsets zu absolvieren. So stellt sich der Körper auf die Belastung rechtzeitig ein, aktiviert alle Muskelfasern, richtet die Gelenke in die korrekte Position und signalisiert dem Körper mittels Hormonausschüttung, dass es gleich los geht!

3 Tageszeitspezifisch Aufwärmen!

Bitte beachte, dass am frühen Morgen oder nach dem Mittagsschlaf eine längere Aufwärmphase als am Abend nötig ist. Der Grund ist, dass Bandscheiben noch mit Wasser gefüllt sind und eine lückenlose Schließung der Facettengelenke des Rückgrats verhindern. Wenn du z.B. mit dem Fahrrad zum Training fährst oder länger zu Fuß gehst, dann hast du das allgemeine Aufwärmen zu einem großen Teil bereits unterwegs absolviert – du kannst also gleich zum spezifischen Aufwärmen übergehen.



MUSIK

Sich zu Musik bewegen macht einfach Spass. Doch welches Tempo gehört zu welcher Bewegungsart? Alle Werte sind BPM (Schläge pro Minute).

Gehen	120
Laufen	160-180
Schwingen	120
Hüpfen	128
Dehnen	40-60
Kräftigen	60

ÜBUNGEN DIE DU ZUM WARMUP MACHEN KANNST

✓ KNIELAUF

1. Du stehst anfangs aufrecht
2. Die Hände streckst du nach hinten
3. Jetzt ziehst du abwechselnd das linke und das rechte Knie hoch
4. Das Standbein ist leicht geknickt
5. Wenn du dir leicht tust, kannst du die Arme mitschwingen lassen

✓ JUMPING JACK (HAMPELMANN)

1. Die Arme hängen, die Beine sind geschlossen
2. Jetzt spring in die Grätsche und strecke gleichzeitig deine Arme nach oben
3. Die Arme berühren sich über dem Kopf
4. Jetzt schwingst du die Arme gleichzeitig nach unten und schließt die Beine

✓ LUNGES AUSFALLSCHRITTE

1. Gehe in den Ausfallschritt und lege das linke Bein ab.
2. Das rechte Bein schiebst du nach vorne bis das Knie auf Höhe der Zehenspitzen ist
3. Die Hüfte kontrolliert nach unten drücken. Die Hüfte zeigt nach vorne.
4. Die Hände auf den Oberschenkel legen
5. Mit der Hüfte nach vorne und ein wenig nach hinten wippen



✓ BERGSTEIGER (MOUNTAIN CLIMBER)

1. Du stehst anfangs aufrecht
2. Die Hände streckst du nach hinten
3. Jetzt ziehst du abwechselnd das linke und das rechte Knie hoch
4. Das Standbein ist leicht geknickt
5. Wenn du dir leicht tust, kannst du die Arme mitschwingen lassen

+ ZIEL:

Vorbereitung des Herz-Kreislauf-Systems auf die Trainingseinheit.
Erwärmung der Bein- und Oberkörpermuskulatur.

✓ BURPEES

1. Du stehst etwa hüftbreit und gehst in eine Kniebeuge.
2. Aus der Kniebeuge heraus stützt du deine Hände vor dir etwa schulterbreit auf und bringst deine Beine mit einem Sprung nach hinten, sodass du jetzt in einer Liegestützposition bist.
3. Nun senkst du deinen Körper gegen Boden in einen Liegestütz.
4. Wenn du deine Arme nach dem Liegestütz wieder gestreckt hast, stützt du dich mit deinen Händen ab und springst mit den Füßen nach vorn, sodass du wieder in einer Kniebeuge mit aufgestützten Händen bist.
5. Aus dieser Position heraus wirfst du die Arme in die Luft und springst mit Kraft nach oben.

WEITERE ÜBUNGEN

- ✓ Air Squats (Kniebeugen)
- ✓ Jumping Squats (Sprungkniebeuge)
- ✓ PushUps (Liegestütze)
- ✓ Seilspringen
- ✓ Run (Laufen)

FAZIT

Dass aufwärmen wichtig ist, hat mittlerweile jeder akzeptiert doch über das genaue „Wie“ und „Wie lange“ herrscht oft Verwirrung. Wir möchten keine „no na“ Artikel fabrizieren jedoch sind diese Tipps auf Beobachtungen im Trainingsalltag gebaut. Umziehen, aufwärmen, trainieren und duschen! In diesem Sinne: Mach mit, bleib Fit!

SO WÄRMST DU DICH AM EFFEKTIVSTEN AUF:

- ✓ WarmUp (ca. 20 Minuten)
 - 2x 90s – einfaches Laufen auf der Stelle ODER draußen laufen gehen (Tempo langsam steigern)
 - 2x 30s – Knielauf
 - 6x 30s – Jumping Jacks
 - 4x 30s – Mountain Climbers (hohe Frequenz)
- PAUSE 2 Min.
- 3x 15 – AirSQ (Kniebeugen)
- 3x 8 – Burpees