

# HOW BAD do you warm up?

## Aufwärmen ja nein vielleicht, manchmal?

### Wie ist das bei dir in der Halle?

Hast du auch die Erfahrung gemacht, dass sich eher gar nicht oder nur mit unspezifischen Rundenlaufen vor dem Training oder Spielen aufgewärmt wird?

Wie ist die Akzeptanz für Personen, die sich gesundheitsorientiert aufwärmen?



Nun kann man sich über den Sinn und Zwecks des Aufwärmens streiten, aber nehmen wir einmal an es ist, so wie die Sportwissenschaftler sagen, sinnvoll. Dann liegen die Vorteile klar auf der Hand:

#### Aufwärmen

- regt den Herzkreislauf an (Puls, Atmung, Blutdruck steigen);
- erhöht die Körper- Muskeltemperatur;
- verbessert Dehnbarkeit des Muskel- & Bindegewebes;
- erhöht die Durchblutung der Muskulatur;
- versorgt den Körper vermehrt mit Sauerstoff;
- fördert die intra und intermuskuläre Koordination;
- steigert die Empfindsamkeit der Propriozeptoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken;
- schmiert die Gelenke;
- erhöht die Aufmerksamkeit sowie die Lern- und Leistungsbereitschaft;
- stimmt die Athleten auf den Hauptteil des Trainings ein und fördert das Gemeinschaftsgefühl.
- beugt kurz- und langfristigen Verletzungen vor



Mit unserer „PLAN BAD - Plane dein Badminton“-Kampagne kannst du dir dein eigenes Aufwärmritual zusammenstellen. Wir informieren dich über

#### Allgemein

- Laufformen
- Mobilisationen
- Rubrik kurz und knapp

#### Badminton spezifisch

- Fitminton
- Übungen auf dem Feld
- Einschlagen



#### Individuell

- individuelle Faktoren
- Übungen für Problembereiche
- Übungen nach Verletzungen

Aus jedem Bereich nimmst du dir ein bis fünf Übungen heraus und hast ein effektives 5-15-minütiges Aufwärmprogramm.

Probiere es doch einfach einmal aus und mach dir zum Aufwärmen Musik an oder nutze die Zeit, um mit Vereinskollegen zu quatschen.

#### Allgemein

##### Handlauf

Die TN begeben sich in die Liegestützposition und wandern mit den Händen nach vorne.

Anschließend soll jede/r TN mit kleinen Schritten langsam und kontrolliert in Richtung der aufgestützten Hände gehen, bis eine Dehnungsspannung im Bereich der Oberschenkelrückseite entsteht.

Danach wieder mit den Händen nach vorne in die Ausgangsposition wandern und erneut beginnen.

#### Quelle

#### Badminton spezifisch



#### Individuell

##### Achillessehne

Wadenheben auf der Bank an der Wand stehend. Am besten Barfuß.

Auf beiden Beinen bis auf die Fußspitzen gehen und auf einen Fuß (z.B. rechts) langsam wieder absenken bis die Ferse unterhalb der Bank ist. Danach wieder auf beiden Füßen hoch und das Ganze wieder von vorn.

10-30 x langsam steigern

Sportwissenschaftler aus Norwegen führten mit über 1800 aktiven Handballern eine große Untersuchung durch. Die Probanden wurden in zwei Gruppen eingeteilt: Team eins führte vor jedem Training ein spezielles Aufwärmprogramm durch, das Team zwei hingegen nicht.

Acht Monate später waren in der Warm-up-Gruppe nur halb so viele Verletzungen zu verzeichnen wie in der Kaltstart-Gruppe. Bei einer weiteren norwegischen Studie wurde eine Gruppe von 182 Fußballerinnen in 2 Lager eingeteilt. Die erste Gruppe absolvierte fürs Warm-up ein paar klassische Dehnübungen, die zweite hingegen wurde einem gezielten Vortraining unterzogen, bei dem genau jene Muskeln angesteuert wurden, die beim Fußball zum Einsatz kommen. Die Sportlerinnen mit spezifischem Vortraining verzeichneten ein Drittel weniger Muskelverletzungen und Erschöpfungsunfälle.