

HOW BAD

do you warm up?

Und immer wieder Aufwärmen...

„Boah, Aufwärmen ist langweilig!“

Stimmt nur, wenn wir immer das gleiche machen.

Andererseits liebt unser Körper und unser Gehirn die Routine.

Zu einem effektiven Aufwärmprogramm gehören nicht nur Routineübungen sondern auch die nötige Abwechslung, um neue Impulse zu setzen und möglichst wenig Langeweile aufkommen zu lassen. Wir müssen versuchen immer das Gleiche mit anderen Inhalten umzusetzen.

Das wissen wir bereits:

Eine gute Trainingsvorbereitung besteht aus sportspezifischen Bewegungsmustern, die in steigender Intensität und Komplexität das Nervensystem, das Herz-Kreislauf-System und das muskuloskeletale (zum Bewegungsapparat gehörend) System auf die anstehenden Belastungen vorbereiten.

Die Temperatursteigerung ist ein wichtiger Faktor und aufgrund dieses Faktors wird die Vorbereitung auf Spiel und Training oft „nur“ als Aufwärmen oder Warm Up bezeichnet. Wäre dies der einzige Faktor, dann würde Fahrrad fahren oder Joggen mit langsam ansteigender Intensität ausreichen. Und das Aufwärmen müsste nur 3-5 Minuten durchgeführt werden, da diese Zeitspanne bei einer Intensität von 40-70% der VO₂max (relative max. Sauerstoffaufnahme) völlig ausreichend ist, um die gewünschten Temperaturerhöhung des Muskelgewebes zu erreichen.

Vorbereitung auf den Wettkampf und auf harte Trainingseinheiten bedeutet mehr, als nur die Gewebe- und Körperkerntemperatur zu erhöhen.

Komplexere Bewegungen wie beim Badminton verlangen ebenfalls mehr und können durch einfache Übungen aus drei Kategorien den Körper optimal vorbereiten und zusätzlich die Körperkerntemperatur erhöhen.

1. Die **Funktionshygiene** - Über Aktivierung der Muskelketten wird der Krafttransfer in den Muskeln über die Körpermitte verbessert. Alle Bewegungen der Skelettmuskulatur werden über die Körpermitte stabilisiert
2. Die **Bewegungshygiene** - Alle Gelenke des Körpers werden durchbewegt und in ihrer dynamischen motorischen Kontrolle herausgefordert. In sportspezifischen Mustern wird der Athlet auf die Anforderungen der Trainingseinheit vorbereitet.
3. Die **Elastizitätshygiene** - Die gewonnene Mobilität in den Gelenken wird genutzt, um die aktive Verlängerung der Muskeln und Vergrößerung des Gelenkradius zu verbessern. Das Nervensystem regt Bänder und Sehnen an, Kräfte effizienter zu übertragen.

Beispiele für die **Funktionshygiene** sind

Der Handlauf (BR 08/2017)

Variante ist der Gekko:

Lehne dich gegen die Wand Füße ca. 1m entfernt und laufe mit den Händen gestützt seitwärts an der Wand entlang. Setze die Hände möglichst in verschiedene Positionen.

Für die **Bewegungshygiene** passen alle Übungen, die die Gelenke mobilisieren und „schmieren“

Z.B. „An“stellen der Gelenke

Füße:

- Im Stehen die Fußspitzen aufstellen und große Kreise mit den Fersen ausführen
- Je 40x
- Beide Richtungen, anderer Fuß

Knie:

- Mit den Händen auf den Oberschenkeln knie nah abstützen, der untere Rücken bleibt gerade
- Maximal beckenschmaler Stand
- Beide Knie gleichzeitig nach rechts kreisen
- Je 40x
- Nach links
- Beide Knie kreisen gleichzeitig nach außen (Schmidtchen Schleicher)
- Je 40x
- Beide Knie gleichzeitig nach innen kreisen (Schmidtchen Schleicher reverse)

Für die **Elastizitätshygiene** eignen sich alle Schwingübungen mit Schläger wie das „Drachentöten“, Fitminton „Rum mit dem Rumpf“ oder „Tipp vor Kreuz zurück“ und große kontrollierte Bewegungen die an die Bewegungsgrenze gehen. Z.B.: Kniehebeläufe, Anfersen und ähnliche.

Unter Muskelketten versteht man funktionell und strukturell zusammengehörende Muskelgruppen, die gemeinsam an Bewegung beteiligt sind und Bewegung ermöglichen. Dazu gehören alle Übungen, die die Kraftübertragung vom rechten Arm ins linke Bein und umgekehrt anregen.

Sind die Muskelketten in Dysbalancen kommt es langfristig zu Fehlhaltungen, Verspannungen und Schädigungen der Gelenke und schlimmstenfalls zu irreparablen Verletzungen.

