

06.08.2015

## **Erwärmung**

„Macht euch mal warm!“ – haben wir doch alle noch unsere Sportlehrer im Ohr, wenn der Sportunterricht begann und wir in die Halle strömten. Wir sind ein paar Runden gelaufen (oder auch nicht J) bis der Unterricht begann. Die Erwärmung hat weder von Lehrern und Trainern, noch von den Aktiven Aufmerksamkeit bekommen. Heute wissen wir es längst:

Richtige Erwärmung ist wichtig! Das Verletzung –und Überanstrengungsrisiko senkt sich mit der richtigen und ausreichenden Erwärmung.

Die wichtigsten Fragen zur Erwärmung:

- 1. Was ist Erwärmung?**
- 2. Warum muss das sein?**
- 3. Was macht eine gute Erwärmung aus?**

### **1. Was ist Erwärmung?**

Während einer guten Erwärmungsphase stimmen wir uns auf den Hauptteil der Stunde ein. Muskeln und Gelenke werden vorbereitet. Langsam steigernd werden das Herz-Kreislaufsystem, die Muskelgruppen und Gelenke auf „Betriebstemperatur“ gebracht – und das im Hinblick darauf, was im Hauptteil der Sportstunde Thema sein soll. In der Erwärmungsphase sollte z.B. vom Gehen über leichte Laufen zu etwas schnellerem Laufen ein Prozess sein. Die Grundprinzipien des Sports – vom Langsamen zum Schnellen, vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen – finden auch in der guten Erwärmung Berücksichtigung.

### **2. Warum muss das sein?**

a) Eine gute Erwärmung bereitet den Körper auf den Hauptteil der Stunde vor – Durchblutung und Stoffwechsel der Muskulatur und der Gelenke werden verbessert und die Bewegungen können leichter durchgeführt werden.

b) Eine gute Erwärmung bereitet auch Geist und Seele auf die Sportstunde vor – den Alltag hinter sich lassen, sich Einstellen auf die begonnene Sportsituation, Bewegungen ausführen, die nicht im Alltagsleben vorkommen. Gefühle der Freude über die Teilnahme an der Stunde, das Gruppen- oder „Wir“-gefühl, das Spüren des eigenen Körpers und seiner Fähigkeiten sind elementare Erfahrungen zu Beginn jeder Sportstunde. Der Übungsleiter kann dies noch bewusster werden lassen z.B. durch kräftiges, bewusstes Ein- und Ausatmen.

Wird die Erwärmungsphase gut durchgeführt wird das Verletzungsrisiko minimalisiert und Trainingserfolge können erzielt werden.

### **3. Was macht eine gute Erwärmung aus?**

Eine Grundsatzregel für eine 60- Minuten Stunde besagt: ca. 5 Minuten allgemeine (leichte konditionelle und mobilisierende), danach ca. 10 Minuten spezifische (also auf den Hauptteil ausgerichtete) Erwärmung.

#### **Nachstehend drei Beispiele für spezielle Erwärmung:**

3.1. Wenn im Hauptteil die Arme/Schultern stark beansprucht werden, ist es wichtig, mit Schulterkreisen, Armkreisen, Schwungübungen, Greifübungen usw. die Hände, Arme und Schultern vorzubereiten. Die Übungsleiter/in dosiert dabei so, dass die Durchblutung gefördert wird, die Muskeln übergreifend gut arbeiten und der Muskelstoffwechsel angeregt wird. Danach kann man im Hauptteil der Stunde mit Theraband, Hanteln, Flexibar üben, ohne dass Muskelkater und andere unerfreuliche Begleiterscheinungen zu heftig werden.

3.2. Soll in der Stunde viel für die Kondition getan werden, ist es sinnvoll, dies in der Erwärmungsphase zu beginnen. Fast alle Übungsleiter/innen legen deshalb in der Erwärmungsphase auch Wert auf Konditionsübungen im Gehen, Hüpfen, Laufen. Es darf in dem ersten Teil der Stunde allerdings nicht zu viel sein - schließlich soll im Hauptteil noch Steigerungspotential sein.

3.3. Ist der Hauptteil der Stunde eher ruhig, wie z. beim Pilates oder beim Rehasport, ist auch die Erwärmung eher ruhig. Das Herz-Kreislaufsystem wird leicht angeregt, dafür ist der „innere, lauschende“ Anteil wichtig (wie atme ich, wo spüre ich Anspannung, wie fühlen sich die Übungen an). Geeignet sind Übungen aus Wirbelsäulenprogrammen mit leichten Schulter und Rückenübungen, Kopfbewegungen

und dergleichen mehr – Übungen die Mobilisieren (also beweglich machen ohne zu belasten).

Meist werden im Hauptteil mehrere Schwerpunkte beim Training gesetzt wie z. B. Kraft und Kondition (Cardio-Power, Circle-Training) oder komplexe Bewegungsabläufe werden trainiert wie z.B. im Mannschaftsportarten. Entsprechend muss auch die Erwärmungsphase alle Schwerpunkte berücksichtigen.

**Fazit:** eine ausreichende, gut vorbereitete und auf den Hauptteil abgezielte Erwärmung schützt die Aktiven vor Verletzungen und Muskelkater. Sie macht Körper, Geist und Seele bereit für die Sportstunde. Trainingserfolge sind wesentlich abhängig von einer guten Versorgung der Muskeln, Sehnen und Gelenke die mit der Erwärmung vorbereitet werden.

Mit sportlichen Grüßen

Elisabeth Schult