

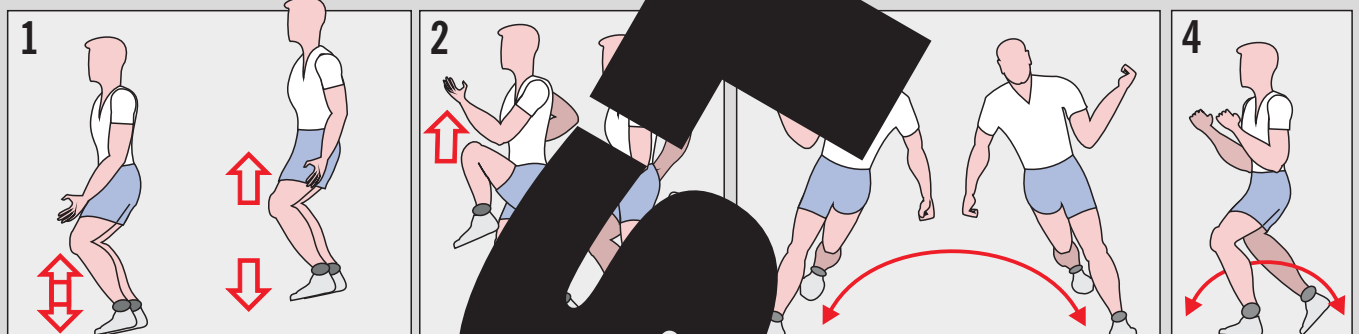
FLOW

Beispiel einer funktionellen Gymnastik mit Aufwärmen, mobilisieren, dehnen und kräftigen

Einer der zumeist unterschätzten oder aus Unwissenheit oft nicht ausreichend durchgeführten Trainingsbestandteile sind das Aufwärmen und das Abwärmen. Spezielle Aufwärmen vor sportlichen Aktivitäten und das Abwärmen danach. Ob Hobbytraining oder Leistungssport, das Aufwärmen beugt Verletzungen vor und – was vielleicht noch wichtiger ist – die Leistungsbereitschaft des Organismus zu erhöhen. Die Gelenke sind besser "durchsaftet" und "geschmiert", die Muskulatur besser durchblutet und auch Sehnen sind besser vorbereitet. Das Herz-Kreislaufsystem läuft auf einem höheren Level und ist sofort einsatzbereit. Aufwärmen ist immer individuell und von der Außentemperatur abhängig. Dementsprechend werden die Aufwärmzeiten ausgerichtet. Aber auch das jeweilige Leistungsstand und das Alter bedingen angepasste Aufwärmzeiten. Bei Anfänger soll das Aufwärmen nicht zu lange dauern, um nicht zu früh schon eine Vorermüdung auf. Leistungssportler aber auch ältere Menschen benötigen längere und vorsichtigeres Aufwärmen. Ein auf den Trainingsinhalt ausgerichtetes, intensiveres Dehnen bringt deutliche Vorteile.

Warme Muskeln arbeiten effektiver und ihre aktivierten Fasern können sich besser kontrahieren!
Aufwärmen verbessert die Gleitfähigkeit der Muskeln untereinander und senkt das Verletzungsrisiko.
Aufwärmen ist auch die Voraussetzung für das Dehnen und dadurch die Leistungsbereitschaft erhöht.
Durch das Aufwärmen werden die Gelenke gut durchsaftet und geschmiert, die Reibung verringert.
Mit zunehmender Grad der Muskelerwärmung steigt die perzentrale Sauerstoffversorgung um mehr als 10 Prozent.

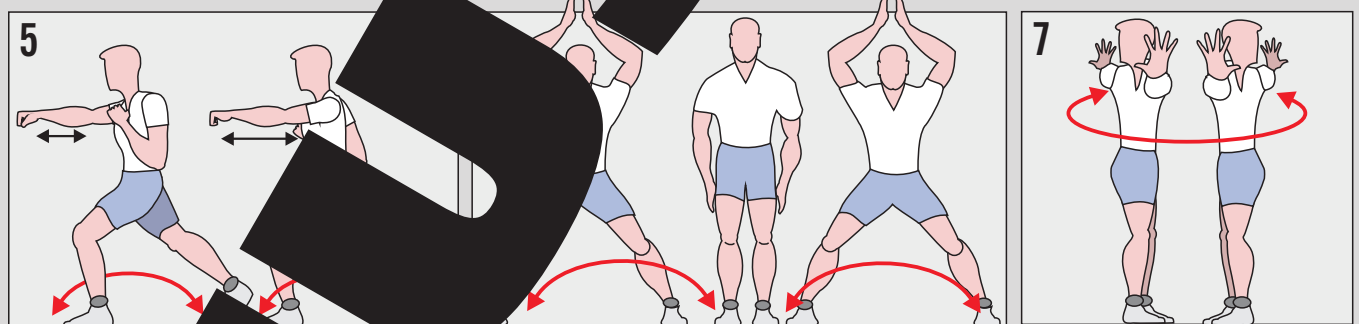
Federn, leichtes Laufen, lockeres Springen und Strecken



1 Leichtes Federn aus dem Sprunggelenk heraus - dann verstärken und locker springen

2 Laufübungen mit Kniehebungen links/rechts - sowie vor und zurück

4 - sowie vor und zurück

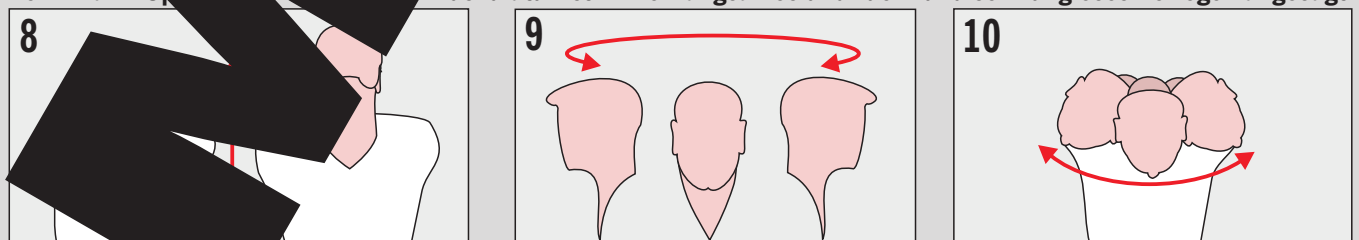


5 Sprungübungen vor und zurück und dabei gegengliedern

Sprungübung: Hampelmann

7 Beine geschlossen, Oberkörper verdrehen, Arme weit zur Seite strecken.

Beim Warmup der Muskulatur ist immer langsames und ruck- und schwingloses Bewegungen angesagt.



8 Langsames Vor- und Rückwärtsgehen jeweils bis zum "Anschlag"

9 Links- und Rechtsdrehen - jeweils bis zum "Anschlag".

10 Langsames Links- und Rechtsdrehen mit vorgeneigtem Kopf.