



Warum das richtige Aufwärmen wichtig ist

Leider kommt es immer häufiger vor, dass sich Sportler vor dem Trainingsprogramm keine Aufwärmphase leisten, sondern sofort an die Geräte gehen. Dieses Verhalten ist nicht nur typisch bei Anfängern sondern auch bei fortgeschrittenen Sportlern. Doch gerade vor dem Krafttraining kommt dem Aufwärmprogramm eine ganz besondere Bedeutung zu.

Die Aufwärmphase dient dazu, die Muskulatur, die Gelenke, die Bänder und die Sehnen auf die kommende Trainingsbelastung vorzubereiten, damit diese vor Dehnungen, Risse und Verhärtungen geschützt sind.

Bei reinem Ausdauersport wie Laufen oder Radfahren kann das Aufwärmen mit einer Einlauf- oder Einrollphase auf einem geringen Belastungsniveau stattfinden.

Bei Trainingsprogrammen mit Gewichten wird der Muskulatur unmittelbar die volle Leistungsbereitschaft abverlangt. Daher sollte jede Trainingseinheit unbedingt mit einem umfangreichen Aufwärmtraining beginnen, denn nur so können Muskel- und Bänderverletzungen aller Art wirksam vorgebeugt werden.

Das Aufwärmprogramm sorgt für eine Dehnung der Gelenkknorpel. Daraus ergibt sich eine deutliche Steigerung der Belastbarkeit der Gelenke, der Bänder und der Muskulatur.

Gerade bei Training mit Gewichten hat das Aufwärmprogramm eine entscheidende Bedeutung.

Wird ein Muskel in kaltem Zustand zu stark belastet, ruft dies eine übermäßig hohe Laktatkonzentration hervor. Dies kann wiederum zu Schädigungen der Sauerstoffzufuhr der Muskulatur führen. Im Ergebnis ergibt sich daraus eine lang anhaltende verminderte Leistungsfähigkeit der Muskulatur.

Da eine höhere Laktateinlagerung durch Training die Entstehung von Muskelkater begünstigt sollten auch nach dem Training Dehn- und Lockerungsübungen durchgeführt werden, damit ein Abbau der für den Muskelkater verantwortlichen Milchsäure gefördert wird.

Unsere Trainer beraten Sie gern!