



Aufwärmen vor dem Ballsport



SA, 24. 7.,
17.30 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Sportarten mit Ball zählen in Österreich zu den beliebtesten – vom Fußball über Basketball bis hin zu Tennis oder Gymnastik. Eines fällt bereits auf: Je nach Sportart hat der Ball eine unterschiedliche Größe – vom Tischtennis- bis zum Gymnastikball, ein unterschiedliches Gewicht von wenigen Gramm bis hin zu mehreren Kilos und beansprucht unterschiedliche Körperpartien. Grundsätzlich gilt: Das Aufwärmen ist vor jedem Sport eine gute Wahl, um den Stoffwechsel anzukurbeln, Körper wie Geist zu aktivieren und die Muskeln auf ihre bevorstehende Leistung einzustimmen. Damit vermeidet man auch am besten Verletzungen wie Muskelfaser(ein)risse. Denn während der Aufwärmphase steigen Pulsfrequenz und Körpertemperatur, der Kreislauf wird angekurbelt, die Durchblutung wird gefördert und die Muskeln wie Gelenke werden elastisch und flexibler. Durch die Beschleunigung des Stoffwechsels werden auch die Wahrnehmungs- und Weiterleitungsgeschwindigkeit der Nerven erhöht. Somit wird die Koordination und Reaktionsfähigkeit verbessert und der Kopf auf die sportliche Belastung vorbereitet. Wichtig ist sehr moderate Bewegungen auszuführen, die maximal 50 Prozent der danach geplanten Sportbelastung betragen. Denn sonst droht eine frühzeitige Ermüdung beim eigentlichen Sport.

Die besten Methoden. Im Idealfall besteht das Warm-up aus drei Teilen: Den Anfang macht das allgemeine Aufwärmen, um das Herz-Kreislauf-System anzukurbeln. Sehr empfehlenswert ist sanftes Einlaufen, Seitgalopp oder Rückwärtslaufen. Für die Schultern- und Armpartie empfehlen sich Armkreise oder Hampelmannsprünge. Zudem ist Dehnen sehr zu

empfehlen. Weiter geht es mit dem speziellen Aufwärmen. Für alle Ballsportarten gilt, dass Sprunggelenke, Knie und Hüfte eines gezielten Warm-ups bedürfen, da Sie Lauf-, Sprung- und Seitwärtsbewegungen ausführen. Speziell im Ballsport kann natürlich der Ball auch schon beim Aufwärmen einbezogen werden. Achten Sie am besten darauf, dass die bei der Sportart am meisten beanspruchten Muskeln auch tatsächlich aufgewärmt werden. So ist das beim Fußball etwa die Bein- und im Besonderen die

Oberschenkelmuskulatur oder beim Tennis die Schulter- und Armmuskulatur. Zum Schluss sollten Sie mit dem koordinativen Aufwärmen Ihr Warm-up abrunden und Körper wie Geist auf das bevorstehende Zusammenspiel einstimmen. Im Falle des Ballsports sind das etwa spezifische Techniken.

Nicht übertreiben. Allzu lange Zeit muss man nicht ins Aufwärmen investieren, da man sich sonst zu schnell verausgabt. Meist genügen 10–20 Minuten. Abhängig ist das allerdings von der geplanten Intensität der folgenden Sportart, dem Alter, dem Trainingszustand und natürlich

auch dem Wetter. Vor allem ältere Menschen sollten sich mehr Zeit nehmen, um den Körper richtig zu aktivieren und bei Kälte gilt für alle: Besser etwas länger aufwärmen, als danach Schmerzen haben. Wichtig ist, nach dem Warm-up direkt mit dem Training zu starten, weil sonst der Körper recht schnell wieder auskühlt, falls die angekündigte Bewegung ausbleibt.

Die Bandbreite an Aufwärmübungen ist schier unendlich. Jeder kann seine Vorlieben wählen, variieren und immer wieder abwechseln. Was zählt, ist die Freude an der Bewegung und das Vermeiden von Verletzungen! ■



OB DEHNEN, EINLAUFEN ODER
HAMPELMANNSPRÜNGE –
AUFWÄRMEN ZAHLT SICH AUS