

Das Aufwärmen

Jede Trainingseinheit sollte mit einem Aufwärmen beginnen. 10 Minuten reichen bereits und geben deinem Körper und Geist die nötige Vorbereitung, um Verletzungen vorzubeugen und das Optimum aus dem bevorstehenden Training herauszuholen.

Mit dem Aufwärmen schaltest du dich vom Ruhe- in den Aktivmodus; die Durchblutung des gesamten Körpers wird gesteigert, die Muskeln werden geschmeidig, die Gelenke geschmiert. Dein Geist wird wach, konzentriert und fokussiert.

Das Aufwärmen beinhaltet zwei Teile; zuerst bringen wir das gesamte Herz-Kreislauf-System in Schwung (1. Teil / Herz-Kreislauf-System), danach widmen wir uns den Gelenken und Muskeln (2. Teil / Gelenke und Muskeln).

Nach rund 10 Minuten investierter Zeit bist du bereit für die kommende Trainingseinheit. Ob du dafür das Trainingsprogramm deines Fitnesscenters oder deine selbst kreierten Übungen ausführst, den Plan deines Personal Trainers hervornimmst oder dich auf unsere zusammengestellten Übungsreihen konzentrierst, spielt dabei keine Rolle. Dein Körper ist aufgewärmt, dein Geist auf den Startblöcken, du musst nur noch abspringen. Viel Spass dabei!



1. Teil / Herz-Kreislauf-System

Der erste Teil des Aufwärmens, also das Aktivieren des Herz-Kreislauf-Systems, ist gekennzeichnet durch Bewegungen, die ein beschleunigtes Atmen und beginnendes Schwitzen zur Folge haben. Beispiele dafür sind Gehen an Ort, Aerobic-Schritte, «Hampelmann», Anfersen, Skipping, leichtes Jogging, Rad fahren etc. Wähle solche Bewegungen aus, die dir am ehesten zusagen und die dir zudem keine Schmerzen bereiten. Führe diese Aktivitäten während 5-10 Minuten aus. Die Intensität sollte dabei nicht zu hoch sein; leicht beschleunigtes Atmen und «Schweissperlen» auf der Stirn sind die Folge und zeigen dir, dass du auf dem richtigen Weg bist. Brennende Muskeln oder ein Keuchen, wobei du beinahe über deine eigene Zunge stolperst, sind Zeichen, dass die Intensität zu hoch angesetzt wurde und du sie somit reduzieren solltest.

Herz-Kreislauf-System aktivieren



Laufen/Hüpfen an Ort



Aerobic



Velofahren



Joggen

etc.

2. Teil / Gelenke und Muskeln

Der zweite Teil, welcher direkt auf den 1. Teil folgt, ist gekennzeichnet durch Strecken, Recken, Beugen und Drehen des Rumpfes sowie der Extremitäten; des gesamten Körpers also. Führe mind. eine Übung jeder «Sparte» 10-20 Mal aus. Wähle diese, die dir am ehesten zusagen. Dies dauert insgesamt nicht länger als 2-3 Minuten.

Sparte 1



1. nach links und rechts in Knie gehen



2. Beine nach aussen kreisen

Sparte 2



1. Oberkörper nach links und rechts beugen



2. Oberkörper nach links und rechts drehen



3. Wechsel vom «Katzenbuckel» zum «Hund» und zurück



4. Wechsel vom runden Rücken zum geraden Sitz und zurück

Sparte 3



1. Arme vor- und rückwärts kreisen



2. Kopf nach links und rechts drehen



3. Schultern vor- und rückwärts kreisen