

Richtig Aufwärmen und Mobilisieren



Wer regelmässig Sport betreibt, als Läufer unterwegs ist oder in einem Fitnesscenter trainiert, sollte sich vor jeder Trainingseinheit unbedingt ausreichend aufwärmen und seinen Körper mobilisieren! Durch die Bewegungen wird die Durchblutung gefördert, Herz und Kreislauf werden auf Touren gebracht, der Muskel wird besser mit Nährstoffen versorgt und Verspannungen lösen sich. Weiter wird die Produktion der Gelenkflüssigkeit angeregt und somit das Gelenk auf höhere Belastungen vorbereitet. Die Wahrnehmung für Funktion und Bewegungsrichtung des Körpers wird geschärft.

Die Aufwärmphase dient auch als eine Art Einstimmungsritual, bei dem wir uns mental auf das Training vorbereiten und uns folglich besser auf die Übungen fokussieren können. Oft kommt die eigentliche Trainingsmotivation in der Erwärmung auf.

Viele Sportler bereiten sich auf eine Trainingseinheit vor, indem sie routinemässig einige Dehnübungen machen. Heute weiss man, dass ein langes, rein statisches Dehnen den Körper nicht wirklich gut auf ein schnelles und effizientes Training vorbereitet. Darum sollten vor dem Training unbedingt „dynamische Mobilitätsübungen“ ausgeführt werden.

Dynamische Mobilisationsübungen sind bewegungsvorbereitende Übungen, die die Beweglichkeit verbessert und die Muskulatur gezielt aktiviert. Darüber hinaus wird das Zusammenspiel von Gelenken und der entsprechenden Muskulatur verbessert.

Im Gegensatz zum klassischen statischem Dehnen, das nach Erkenntnissen aktueller Studien zu einer vorübergehenden Reduktion der Kraftleistungsfähigkeit führt, sollten Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen fester Bestandteil in jedem Aufwärmprogramm sein. Die Gefahr, sich eine Verletzung zuzuziehen wird deutlich minimiert. Leider wird häufig aber genau an diesem Punkt an Zeit gespart!

Es gibt zwei Arten des Aufwärmens

Über das **globale** Aufwärmen wird der Körper allgemein erwärmt und das Herz- Kreislaufsystem aktiviert. Hier bieten sich Übungen an, die **möglichst viele Muskelgruppen** mit einbeziehen. Gehen oder Laufen an Ort, Lauf ABC-Übungen, Seilspringen, Hampelmann, Liegestütz (Mountain Climbers) Kniebeuge etc. Hierfür sollte man sich 5 bis 10 Minuten Zeit nehmen.

Beim **lokalen** Aufwärmen bereiten wir die Körperregionen im Speziellen vor, die im Training besonders beansprucht werden. Dazu eignen sich dynamische Dehn- und **Mobilisationsübungen für die jeweiligen Muskeln und Gelenke.**

Beispiele für ein dynamisches Aufwärmen

Allgemeine Ausführungsregeln:

- langsame, kontrollierte „dynamische“ Bewegungen ausführen
- nicht länger als 10 Sekunden in einer Position verbleiben (Muskel wird sonst müde)
- Bewegungsradius so gross wie möglich halten, dabei aber schmerzfrei arbeiten

Kopfkreisen / Kopfnicken

- stabilen Stand und eine aufrechte Haltung einnehmen
- Beugen der Halswirbelsäule (Kinn Richtung Brustbein) wechselnd nach unten und oben schauen
- Kopfdrehen von einer Schulter zur anderen

Ziel:

- Mobilisation der Halswirbelsäule durch Rotations- Beuge- und Streckbewegungen
- Erwärmung der Hals- und Nackenmuskulatur
- Vorbereitung der Bandscheiben und gelenkssichernden Strukturen

Schulterkreisen

- stabilen Stand und eine aufrechte Haltung einnehmen
- kreisen der Schultern nach hinten, Arme dabei locker hängen lassen

Ziel:

- Mobilisation der Schulter und des Schultergürtels
- Erwärmung der Rücken- und Schultermuskulatur

Armkreisen

- stabilen Stand und eine aufrechte Haltung einnehmen
- kreisen der Arme nach hinten und die Schulterblätter fixiert halten

Ziel:

- Mobilisation des Schultergelenks
- Erwärmung der Rücken-, Brust-, Schulter- und Armmuskulatur

Wirbelsäule ein- und aufrollen

- stabilen Stand und eine aufrechte Haltung einnehmen
- Wirbel für Wirbel einrollen bis zur Halswirbelsäule und über Brust- und Lendenwirbelsäule nach unten zurückrollen, Beine annähernd gestreckt halten; in umgekehrter Reihenfolge wieder aufrichten und Arme ausstrecken

Ziel:

- Mobilisation der gesamten Wirbelsäule durch Ein- und Aufrollbewegungen
- Vorbereitung der Bandscheiben und gelenkssichernden Strukturen

Wirbelsäulenrotation

- stabilen Stand und eine aufrechte Haltung einnehmen
- Arme seitlich mit der Handfläche nach oben und Schulterblätter fixieren
- Oberkörper von links nach rechts drehen, Kopf (Blick) immer der äusseren Hand folgend
- Becken stabil halten, Rotation sollte aus dem Bereich der Lendenwirbelsäule erfolgen

Ziel:

- Mobilisation der Lendenwirbelsäule durch Rotationsbewegungen
- Vorbereitung der Bandscheiben und gelenkssichernden Strukturen

Beckenkreisen

- stabilen Stand und eine aufrechte Haltung einnehmen
- Hände an die Hüften legen und mit dem Becken kreisen
- Oberkörper möglichst ruhig halten, damit die Bewegung nur im Lendenwirbelsäulen- und Beckenbereich stattfindet

Ziel:

- Mobilisation der Lendenwirbelsäule und Beckengelenke
- Aktivierung der unteren Rücken- und Hüftmuskulatur

Beinkreisen

- auf ein Bein, aufrecht und stabil stehen, Standbein leicht gebeugt, Becken gerade halten
- freies Bein in verschiedene Richtungen kreisen, und hin- und herpendeln

Ziel:

- Mobilisation der Hüft- und Beinmuskulatur
- Training der Koordination und Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

Fusskreisen

- mit dem Fuss alle möglichen Bewegungen ausführen (Sprunggelenkkreisen)
- strecken der Zehen wie eine Ballerina und wieder zum Schienbein heranziehen
- Zehen spreizen und versuchen etwas zu greifen

Ziel:

- Mobilisieren des Sprunggelenks und der Fussmuskulatur

Beispielplan für eine Aufwärmseinheit (ca. 10 Minuten, generell langsam beginnen)

Globales Erwärmen (ca. 5 Minuten)

- 60s – einfaches Laufen auf der Stelle (Tempo langsam steigern)
- 60s – Seilspringen
- 30s – Hampelmann
- 30s – Anfersen
- 30s – Skippings
- 30s – Hopslerlauf
- 30s – Mountain Climbers (hohe Frequenz)

Lokales Erwärmen (ca. 5 Minuten)

- 20 Wh. Kopfkreisen
- 20 Wh. Schulterkreisen
- 12 Wh. Wirbelsäule ein- und aufrollen
- 20 Wh. Wirbelsäulenrotation
- 20 Wh. Beckenkreisen
- 12 Wh. je Seite Beinkreisen
- 12 Wh. je Seite Fusskreisen

Dynamische Dehn – und Mobilisationsübungen

Ideales „Warm up“ vor dem Training ! (Spannung nicht länger als 10 Sekunden halten)

- **Bringt das Herz – Kreislaufsystem in Schwung**
- **Löst Verspannungen und sorgt für eine gute Beweglichkeit**
- **Aktiviert die Muskulatur**
- **Mobilisiert Gelenke, Sehnen- und Bänderstrukturen**
- **Aktiviert das Nervensystem**
- **Stabilisiert Rumpf und Rücken**
- **Koordinative Leistungsfähigkeit verbessert sich**

Hip Crossover

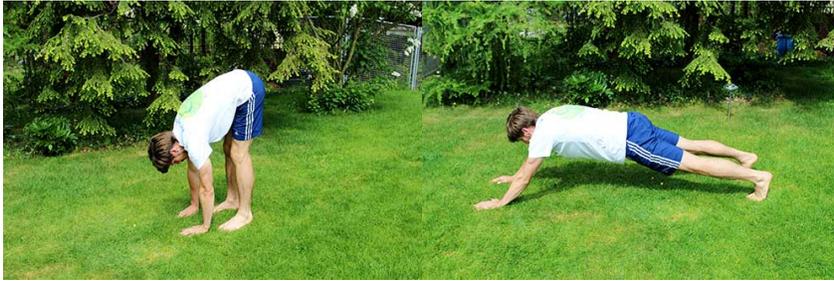


- auf den Rücken legen
- Arme und Schultern liegen ausgebreitet flach auf dem Boden
- Beine sind gestreckt / bei Einsteiger gebeugt
- gestreckte Beine geschlossen von links nach rechts führen
- Bauch fest anspannen
- Schultern und Rumpf behalten immer Bodenkontakt
- 10 – 15 mal wiederholen

Ziel:

- Flexibilität und Kraft im Rumpf
- Mobilisation für die Lendenwirbelsäule

Handwalk – Raupe



- in Rumpfbeuge gehen
- Handflächen zum Boden
- Beine bleiben während der gesamten Übung gestreckt
- nun mit den Händen nach vorne wandern (nach Möglichkeit weiter als Liegestützposition)
- dann mit den Füßen zurück zu den Händen wandern
- es sind lediglich die Fussgelenke in Aktion
- 10 – 15 mal wiederholen

Ziel:

- Stabilität in Schultern und Rumpf
- Dehnung der hinteren Beinmuskulatur und der unteren Rückenmuskulatur

Seitliche Kniebeuge / Ausfallschritte



- aufrecht hinstellen
- Füße sind mehr als Schulterbreit auseinander
- Fussspitzen zeigen nach vorne
- Hände vor die Brust halten
- nun rechtes Bein beugen - das linke bleibt in der Streckung
- Gewicht ruht auf dem rechten Fuss (so tief wie möglich gehen)
- kurz halten und die Seite wechseln
- Oberkörper möglichst aufrechthalten
- Bauchspannung beibehalten
- 10 – 15 mal pro Seite wiederholen

Ziel:

- Dehnung der Leisten sowie Hüftmuskulatur
- Stärkung der Körpermitte und Beine

Standwaage



- aufrecht hinstellen
- rechter Fuss vom Boden abheben
- mit geradem Rücken nach vorne beugen
- schwebendes Bein bleibt in Verlängerung des Oberkörpers
- Standbein ist ganz leicht gebeugt
- Körper sollte idealerweise in der Endposition von Kopf bis Fuss in einer Linie sein
- 10 mal pro Seite wiederholen

Ziel:

- Flexibilisierung der Oberschenkelrückseite
- dynamische Stabilisierung der Körpermitte

Oberkörper rotieren und neigen



- aufrecht hinstellen
- Hände hinter dem Kopf verschränken
- möglichst weit den Oberkörper nach links rotieren
- direkte Seitenneigung
- weiter nach links rotieren
- wieder Seitenneigung
- noch weiter nach links rotieren
- wieder neigen
- nun die Seite wechseln
- Bauch ist während der Übung fest
- Rotation kommt aus der Brustwirbelsäule

Ziel:

- Flexibilisierung der gesamten Rumpfmuskulatur – Mobilisation der Wirbelsäule

Ausfallschritt mit Oberkörperrotation

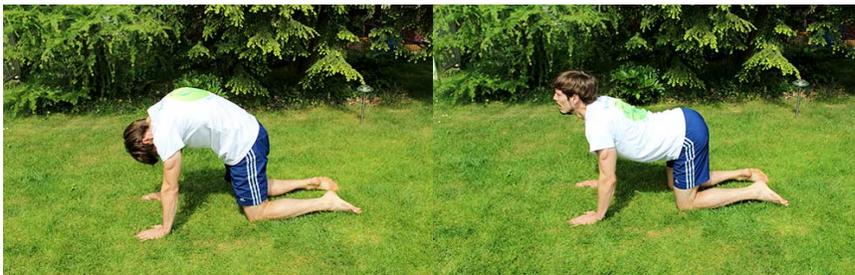


- Ausfallschritt, linkes Bein ist hinten
- Gewicht auf linke Hand verlagern
- hinteres Bein bleibt möglichst weit gestreckt
- rechten Ellenbogen zum Knöchel führen
- Oberkörper zur rechten Seite hin öffnen (Rotation kommt aus der Brustwirbelsäule)
- Bauch ist fest angespannt
- freie Hand neben dem rechten Bein platzieren
- vorderes Bein nun in die Streckung bringen
- Oberkörper vorüberbeugen
- wieder von vorne beginnen
- 10 – 15 mal pro Seite wiederholen

Ziel:

- Flexibilisierung der Hüftmuskulatur
- Eine höhere Beweglichkeit der Oberschenkelvorderseite, Oberschenkelrückseite, unterer Rückenmuskulatur sowie der Muskulatur im Rumpf und in den Leisten
- Mobilisation der Wirbelsäule

Katzenbuckel und Pferderücken



- Vierfüßlerstand
- Schultern sind über den Handgelenken (Blick nach unten)
- nun Katzenbuckel (Rundrücken) und Pferderücken (leichtes Hohlkreuz) im Wechsel
- Kopf mitbewegen
- 10 – 15 mal wiederholen

Ziel:

- Mobilisation der gesamten Wirbelsäule

Aus der Sumo Kniebeuge die Beine strecken (Dynamisches Dehnen – Sumo Squat)



- Schulterweiter Stand
- Füsse leicht nach aussen gedreht
- Hände berühren während der ganzen Übung die Fussspitzen
- tief in die Hocke gehen
- Arme bleiben gestreckt
- Knie mit Ellenbogen auseinanderdrücken
- nun die Beine strecken
- 10 – 15 mal wiederholen

Ziel:

Mehr Beweglichkeit an der Oberschenkelrückseite, der Leisten, der Sprunggelenke (Fuss) und des unteren Rückens

Sportartspezifisch Aufwärmen!

Dass ein Läufer nicht dieselben Bewegungsmuster hat wie beispielsweise ein Tänzer oder ein Kampfsportler liegt auf der Hand. Daraus ergeben sich beim Aufwärmen, sprich Dehnen und Mobilisieren der Muskeln und Gelenke, völlig andere Schwerpunkte. Diese sollten stets beachtet werden!

Generell gilt es, die Warm-up Einheit möglichst langsam und locker anzugehen, bis die gewünschte Betriebstemperatur erreicht ist. So wird das anschliessende Training auch richtig Spass bereiten und das Risiko sich zu verletzen, wird deutlich minimiert!

good luck ;-)

SOMA - VITA GmbH
Anita Mani
Pilatusstrasse 23
6003 Luzern

Phone: +41 79 736 46 00
Email: info@soma-vita.ch
www.soma-vita.ch