

# So wärmen Sie sich richtig auf

Eine ausreichend lange und intensive Aufwärmphase vor dem Sport ist wichtig, um Sportverletzungen zu vermeiden. Wie bei einem Automotor kann auch der Muskel erst dann seine volle Leistung erbringen, wenn er warm geworden ist und schon ein paar Minuten Bewegung hinter ihm liegen. Wird ein kalter Motor zu stark belastet, kann er Schaden nehmen – genauso verhält es sich beim Muskel.

## Aufwärmphase – warum ist sie wichtig?



Das Aufwärmen vor dem Training hat den Zweck, den Körper und die Psyche zu aktivieren und auf die Belastungen vorzubereiten. Auf diese Weise können gefährliche Sportverletzungen vermieden werden. Denn während der Aufwärmphase steigt die Körpertemperatur, der Kreislauf kommt in Schwung, die Durchblutung wird angekurbelt und Muskeln und Gelenke werden geschmeidiger.

**Gut zu wissen:** Die Aufwärmphase gehört nicht zum eigentlichen Training – die Belastung sollte daher nur maximal 50 Prozent betragen. Gerade Freizeitsportler sollten darauf achten, dass sie Ihre Energien nicht schon beim Aufwärmen verpulvern – eine Überlastung kann zu einer frühzeitigen Ermüdung der Muskulatur führen.

---

## Vor dem Training: Wie wärme ich mich auf?



Vor dem Training sollten Sie mit einem allgemeinen Aufwärmprogramm beginnen. Dazu zählen zum Beispiel lockeres Einlaufen, Seitgalopp und Rückwärtslaufen – so wird der Körper sanft „wachgerüttelt“.

Um auch Rumpf und Arme warm zu bekommen, werden anschließend zum Beispiel Schulter- und Armkreisen und der klassische „Hampelmann“ empfohlen. Zwischendurch immer wieder Schultern, Arme und Beine lockern und ausschütteln. Je nach Sportart können zusätzlich auch spezielle Übungen sinnvoll sein.

## Wie lange sollte ich mich aufwärmen?



Im Allgemeinen wird vor dem Sport eine Aufwärmphase von circa 10 bis 20 Minuten empfohlen. Wie lange der Einzelne benötigt, um sich optimal aufzuwärmen, ist unterschiedlich: Dabei spielt neben dem individuellen Trainingszustand zum Beispiel auch das Alter und – bei Sport im Freien – auch das Wetter eine wichtige Rolle.

Ältere Menschen sollten etwas mehr Zeit fürs Aufwärmen einplanen und bei kalter Witterung gilt für alle: Lieber ein paar Minuten länger. Vor allem Untrainierte sollte darauf achten, dass sie sich in der Aufwärmphase nicht zu sehr verausgaben – ein zu intensives Aufwärmen kann dazu führen, dass die Muskeln ermüden und die Belastungsfähigkeit für das eigentliche Training abnimmt.

---

## Wichtig: Nach dem Aufwärmen direkt starten



Egal ob Squash, Leichtathletik oder Waldlauf – nach dem Aufwärmen sollte direkt mit dem Training begonnen werden.

Denn nach der Aufwärmphase kühlt der Körper innerhalb weniger Minuten wieder ab, wenn die „angekündigte“ Bewegung ausbleibt. Und dann muss wieder von vorne begonnen werden.

---

### **Tipp:** Ist die Sportverletzung doch einmal passiert?

Verwenden Sie zum Beispiel doc® Ibuprofen Schmerzgel oder doc® Arnika zur Behandlung.