

# Aufwärmen im Sport

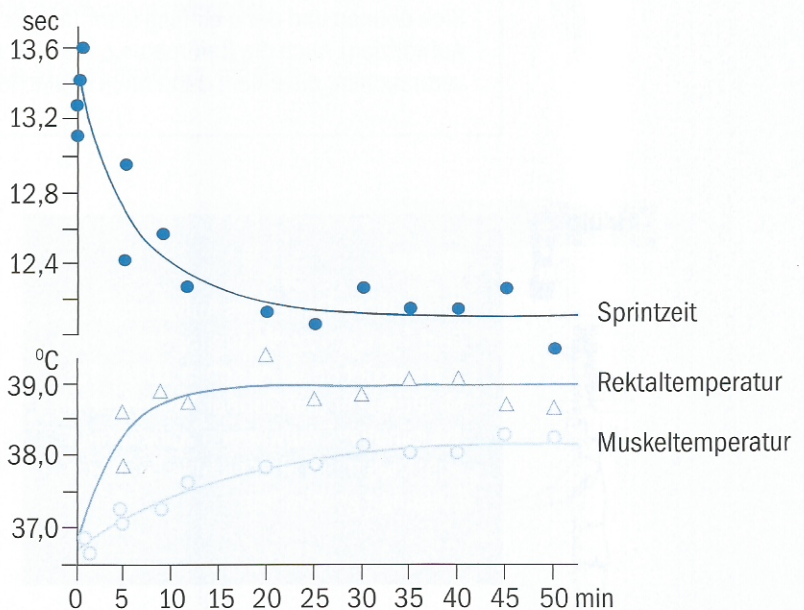
Das Aufwärmen ist ein wesentlicher Bestandteil des Sporttreibens. Es sollte nicht als lästiges Beiwerk empfunden werden, oder für jegliche Art des Sporttreibens nach einem einheitlichen Muster „abgespult werden“. Denn durch ein sinnvolles, sportartgerichtetes Aufwärmen kann man bessere Ausgangsbedingungen für die Leistungsfähigkeit des Sportlers schaffen. Aufwärmen darf sich nicht darauf beschränken, nur die Muskulatur zu „erwärmen“. Vielmehr dient es dem Sportler zur **physischen und psychischen Vorbereitung** auf die darauffolgende Belastung. Da Belastungen unterschiedlich sind, muss auch das Aufwärmen sportartspezifisch sein.

Man unterscheidet das allgemeine vom speziellen Aufwärmen. Das Ziel des **allgemeinen Aufwärmens** liegt darin, z. B. durch Einlaufen, Einschwimmen und Einfahren die größeren Muskelgruppen der Beinmuskulatur besser zu durchbluten und das Herz-Kreislauf-System anzuregen. Beim **speziellen Aufwärmen** geht es um das disziplinspezifische Hineinarbeiten in die Sportart, wie z. B. das Einspielen vor einem Tennisspiel, das Einturnen, Einfahren beim Skilauf, 5 gegen 2 im Fußball.

Wie in der Abbildung 13 zu erkennen ist, führt bereits ein unter 10 Minuten andauerndes Aufwärmen zu einem Anstieg der Rektal- und Muskeltemperatur und in Verbindung damit zu einer Verbesserung der Sprintzeit. Optimale Ergebnisse können erst durch ein ca. 30-minütiges Aufwärmen erzielt werden. Wie die Grafik zeigt, ist ein Anheben der Körpertemperatur auf ca. 39 Grad Celsius optimal. Hinweis: Marathonläufer haben z. T. Rektaltemperaturen von bis zu 41 Grad Celsius!

Die Funktionen des Aufwärmens sind nach Frey folgende:

1. Vorbereitung des Organismus auf die Belastung
2. Erhöhung der Leistungsbereitschaft
3. Reduktion des Empfindens von Trainingszeiten
4. Verkürzung der Regenerationsdauer
5. Mentale Vorbereitung und Psychoregulation



**Abb. 13:** Die Bedeutung der Aufwärm-  
dauer für die 100-Meter-Sprintzeit,  
Rektaltemperatur und Muskeltemperatur  
(nach Keul et al., 1983).

Die Art und Weise des Aufwärmens ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Folgt beispielsweise ein Technik- bzw. Koordinationstraining, so sollte man während des Aufwärmens mit koordinativen Übungen das Zentralnervensystem sowie die Skelettmuskulatur auf das folgende Training vorbereiten. Bei einem Schnelligkeits- oder Schnellkrafttraining sollte zuvor nicht lange und ausgiebig passiv gedehnt werden, da für dieses Training ein hoher Muskeltonus notwendig ist, den man durch zu intensives Dehnen stark absenkt. Hier empfiehlt sich eine Kraftvorausbelastung, die den Muskeltonus ansteigen lässt.