



# Aufwärmen vor dem Sport

## Warum sollte man sich vor dem Sport aufwärmen?

-Man vermeidet Verletzungen, da das Aufwärmen die Muskeln erwärmt und flexibler macht.

-Man steigert seine Leistung beim Sport, da das Aufwärmen die Durchblutung und dadurch die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung verbessert.

-Man verbessert seine Beweglichkeit, da das Aufwärmen die Gelenke lockert und dadurch die Beweglichkeit steigert.

-Man erhöht langsam seine Herzfrequenz, wodurch das Risiko auf Herz-Kreislauf-System Probleme verringert wird.

## Wie sollte man sich aufwärmen?

-Man sollte generell die Muskelgruppen aufwärmen, die man trainieren will.

-Zudem sollte man auch immer seinen Kreislauf vorbereiten. Dies kann man erreichen, indem man vor dem Sport ein wenig Rad fährt oder Joggen geht.

-Damit man seine Muskelgruppen auf das Training vorbereiten kann, stehen hier noch ein paar Übungen zum Aufwärmen. Dabei sollte man beachten, dass ein gutes Aufwärmprogramm nicht länger als 10min sein sollte.

## Was ist ein Theraband und warum sollte man es zum Aufwärmen benutzen?

-Therabänder sind sicher und einfach zu verwenden. Deshalb kann sie jeder verwenden, egal ob Anfänger oder fortgeschrittener Sportler.

-Durch das Benutzen von Therabändern, wird die Flexibilität und Mobilität verbessert.

-Das Training mit Therabändern ist gelenkschonend, da sie einen progressiven Widerstand bieten.

## Normale Aufwärmübungen

### Rumpfkreisen:

-Stehe mit leicht gebeugten Knien und drehe den Oberkörper in großen Kreisen, um die Rumpfmuskulatur zu lockern.

### Armkreisen:

-Drehe die Arme in großen Kreisen vorwärts und rückwärts, um die Schultern und Arme zu lockern.

### Beinschwingen:

-Schwinge ein Bein vor und zurück oder seitlich, um die Hüft- und Beinmuskulatur zu dehnen und zu mobilisieren.

### Seitliche Ausfallschritte:

-Mache seitliche Ausfallschritte, um die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur zu dehnen und zu aktivieren.

### Kniehebelauf:

-Hebe im Wechsel die Knie bis zur Hüfthöhe an, um die Beinmuskulatur und den Kreislauf zu aktivieren.

## Aufwärmübungen mit dem Theraband

### Bizepscurls:

-Stelle dich auf das Theraband und halte die Enden mit den Händen.  
-Beuge die Ellbogen und ziehe das Band nach oben, bis deine Hände deine Schultern erreichen.  
-Senke die Hände langsam wieder ab.

### Trizepsdrücken:

-Befestige das Band an einem festen Punkt über dir.  
-Halte das Band mit einer Hand und strecke den Arm nach unten.  
-Beuge den Ellbogen, um den Arm hinter den Kopf zu führen, und strecke dann den Arm wieder aus.

### Schulteradduktion:

-Befestige das Theraband an einem festen Punkt über dir.  
-Halte das Band mit einer Hand und ziehe den Arm nach unten zur Hüfte.  
-Wechsle die Seiten nach einer festgelegten Anzahl von Wiederholungen

### Schulterabduktion:

-Stehe aufrecht und halte das Band mit beiden Händen vor dir.  
-Strecke die Arme seitlich aus und ziehe das Band auseinander.  
-Halte die Position kurz und kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

### Brustpresse:

-Befestige das Theraband hinter dir an einem festen Punkt.  
-Halte die Enden des Bands mit den Händen und drücke die Arme nach vorne, bis sie gestreckt sind.  
-Bringe die Arme langsam wieder zurück.