



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

Facebook ▶ www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Aufwärmen

Das Aufwärmen hat 2 primäre Zielstellungen: Einerseits soll der Kreislauf angeregt und auf die Belastung vorbereitet werden, andererseits soll die Muskulatur erwärmt und damit das Verletzungsrisiko verringert werden.

Die Durchführung des Aufwärmens orientiert sich am nachfolgenden Training. Die Aufwärm-Methoden werden am Beispiel des Laufens vorgestellt.

**Trainingsinhalt:** Grundlagenausdauertraining 1, niedrige Intensität

**Aufwärmen:** kein Aufwärmen notwendig

**nach dem Training:** kein Auslaufen notwendig, Stretching ist sinnvoll

**Trainingsinhalt:** Grundlagenausdauertraining 2, mittlere Intensität

**Aufwärmen:** Einlaufen im GA1-Bereich, evtl. leichtes Stretching, evtl. etwas Lauf-ABC, evtl. 1-3 Steigerungsläufe

**nach dem Training:** Auslaufen im GA1-Bereich, leichtes Stretching ist sinnvoll

**Trainingsinhalt:** Training der Wettkampfspezifischen Ausdauer, hohe Intensität

**Aufwärmen:** Einlaufen im GA1-Bereich, leichtes Stretching, etwas Lauf-ABC, evtl. 1-3 Steigerungsläufe

**nach dem Training:** Auslaufen im GA1-Bereich oder darunter, leichtes (!) Stretching ist sinnvoll

**Trainingsinhalt:** Wettkampf, höchste Intensität

**Aufwärmen:** Einlaufen im GA1-Bereich, leichtes Stretching, Lauf-ABC, 1-3 Steigerungsläufe

**nach dem Training:** Auslaufen im GA1-Bereich oder darunter, leichtes (!) Stretching ist sinnvoll

Zu beachten ist, dass beim Aufwärmen nach dem Stretching noch wieder etwas Laufen, Lauf-ABC oder Steigerungsläufe erfolgt, um den durch das Stretching erniedrigten Muskeltonus wieder auf ein für das Training sinnvolles Maß zu erhöhen.

Nach dem Training sollte ein Stretching um so vorsichtiger durchgeführt werden, je erschöpfter die Muskulatur ist. Erschöpfte Muskulatur hat kleine Mikrorisse, die durch Stretching verstärkt werden können.