



Zeit darf keine Ausrede sein, das Warmup zu verschlampen

Zeit. Zeit ist etwas, was in unserer heutigen Gesellschaft als zu wenig kritisiert wird. Auch in meinem Job wird der Faktor Zeit immer wieder als Mangel angezeigt. Häufig nimmt dieser scheinbare Mangel die Gestalt einer Ausrede an. Eine Ausrede dazu, sich nicht mehr vernünftig vorzubereiten. Eine Ausrede dazu, Dinge ausfallen zu lassen oder eine Ausrede dazu, sich keinen Plan mehr zu machen.

Ich beschäftige mich seit einigen Jahren mit unterschiedlichen Sportarten. Ich Schwerpunkt gehören dazu das Allstars Cheerleading und alles rund um das Krafttraining (CrossFit, Gewichtheben, Bodybuilding usw.).

Über die Jahre hinweg ist mir dabei eines bewusst geworden: Ein zielgerichtetes Warmup findet bei vielen nicht statt.

Falsches Zeitmanagement und der fehlende Blick für das Gesamtgefüge sorgen für eine stiefmütterliche Behandlung des Warmup.

In Gesprächen mit Athleten aus dem Vereinssport, überall aus Deutschland, wird deutlich, dass kaum bis kein Athletiktraining, Training zur Konditionierung des Herz-Kreislauf-Systems, zielführendes und durchdachtes Krafttraining oder Trainingsaspekte zur Regeneration, Rehabilitation oder Prävention angesetzt werden. Ich spreche hierbei nicht vom Dehnen. Dehnen hat eine überschätzte Wirkung. Der Spitzenreiter in der Begründung: **Zeit**.

Dabei gibt es so viel Potential alle Aspekte in relativ kurzen Zeitfenstern miteinander zu kombinieren. Der Klassiker: Das Warmup. Wer investiert tatsächlich Zeit in das Warmup, um es präventiv oder rehabilitativ zu gestalten, geschweige denn diesen Nutzen daraus zu ziehen.



Vermeintliche Kraftübungen zum Warmup tragen zu einem erhöhten Verletzungsrisiko bei.

Ich spreche dabei nicht von Kniebeugen, Liegestütz, Hockstretksprüngen, Sit-Ups oder vergleichbarem. Nein, das fällt für mich nicht in diesen Bereich. Ganz im Gegenteil: Der durchschnittliche vereinsaktive Trainer und Sportler hat meist nicht das Wissen, diese Bewegungsmuster korrekt zu vermitteln.

Dem durchschnittlichen Fitnesssportler wurden solche Übungen meist nicht oder falsch vermittelt.

Daraus resultiert eine falsche Ausführung (die fehlende Ausnutzung des vollen Bewegungsumfanges gehört dazu). Aus einer falschen oder mangelhaften Ausführung resultiert ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Der Grund dafür sind häufig nicht wahrgenommene oder nicht erkannte [Verklebungen](#) in [faszialem Gewebe](#).

Viele Überlastungssyndrome entstehen durch eine eingeschränkte Bewegungsfähigkeit.

Die meisten Verletzungen oder Probleme, Beschwerden und Einschränkungen haben Sportler im Bereich der Knie, Schulter, seltener auch Handgelenke. Die meisten dieser Beschwerden lassen sich auf mangelnde Bewegungsfähigkeit oder einseitige Bewegungen aufgrund einseitiger Belastungen zurückführen. Eine Erklärung hierzu kann das [Joint-by-Joint Modell](#) (Gelenk zu Gelenk) bieten.

Das Impingement Syndrom ist ein solcher Klassiker. Übersetzt bedeutet es Engpass-Syndrom. Dieses Syndrom entsteht meist durch eine mangelhafte Ansteuerung der Schulter. Diese mangelhafte Ansteuerung hat eine einseitige Belastung zur Folge. Solche einseitigen Belastungen kommen häufig in Sportarten mit intensiver Überkopf Arbeit zustande.

Unser Alltag ist bewegungsarm. Bewegungsarmut ist die Ursache für Beschwerden und Dysfunktionen.

Führe dir vor Augen wie dein und der Alltag deiner Mitmenschen ist. Für gewöhnlich ist dieser geprägt durch eine nach vorne „gerollte“ Körperhaltung (sitzen, arbeiten am PC, etc.). Dann kommen Überkopfarbeiten hinzu. Die meisten ziehen ihre Schultern bei Überkopfarbeiten (unbewusst) in Richtung der Ohren. Wenn du die Schulter gezielt (bewusst) und unter bestimmten Bedingungen ziehst, ist das auch kein Problem.

Durch deinen, durch unseren eingeschränkten Alltag fehlt der Schulter der „Bewegungsausgleich“. Wer bewegt die Schultern in seinem Alltag denn noch aktiv in alle Richtungen? Kaum einer!

Das Resultat ist eine Dysfunktion. Dein Körper hat es verlernt die Schulter für solche Belastungen richtig zu zentrieren. Du hast die Ansteuerung verlernt. Das hat wenig mit der Kraft der Muskulatur zu tun. Die ist zunächst als zweitrangig zu betrachten. Wichtiger ist die mangelnde Ansteuerungsfähigkeit.

Bewegung ist wie eine lange nicht gesprochene Sprache: Nie richtig verlernt aber auch nicht richtig vorhanden.

Das ist wie mit einer Fremdsprache: Du lernst sie aber sprichst sie 20 Jahre lang nicht mehr. Einzelne Begriffe kennst du noch. In stolpernder Manier kannst auch noch einfache Sätze lesen und sprechen. Mit zunehmender Zeit, in der du die Sprache wieder sprichst kommt alles zurück. Du musst es nicht neu erlernen. Du musst es nur „wiederfinden“.

Halte dein Warmup bewegungsreich.

Du wirst etwas nicht wieder erlernen, wenn du es gezielt nur alle paar Tage oder Wochen ein Mal machst. Es mag der Prävention förderlich sein, um etwas erlerntes nicht zu verlernen. Für die Rehabilitation wird es nicht ausreichen.



Dein Warmup kommt in jeder Trainingseinheit wieder. Nutze das Warmup als Schlüsselkomponente, um dich nicht nur auf dein Training vorzubereiten. Nutze es um das Training mit den Aspekten der Rehabilitation und Prävention zu verbinden.

Wenn unser Alltag bewegungsarm ist, richte dein Warmup bewegungsreich aus. Die Vielfältigkeit kann sich dabei aus verschiedenen Komponenten zusammensetzen. Achte vor allem darauf, dass du den Bedürfnissen der Gelenke gem. dem Joint-by-Joint Modell gerecht wirst.

Das Mobility Training ermöglicht dir schnell und einfach Bewegungsvielfalt in dein Training einzubauen.

Gehe weg von dem Langweiligen und öden, klassischen Warmup auf dem Fahrradergometer oder Laufband. Baue Mobility Drills oder Flows in dein Warmup ein. Dabei bist du dein eigener Herr. Nimm einen umfangreichen Drill, bei welchem du annähernd den ganzen Körper abdeckst. Oder nimm weniger umfangreichere dafür verschiedene Drills und setze so schon in deinem allgemeinen Warmup einen Schwerpunkt auf dein anstehendes Training.

Der Fullbody Mobility Drill bietet einen sehr guten und einsteigerfreundlichen Ansatz.

Abschließend stelle dir die Frage: Willst du 10 bis 15 Minuten in jeder Trainingseinheit in ein ausgiebiges Warmup zu investieren, um nachhaltig deine Trainingsziele verfolgen zu können? Oder willst du darauf verzichten, diese Zeit in dein eigentliches Training investieren, was dir nur einen überschaubaren Mehrwert bringt und dich aufgrund von Überlastungs- und Verspannungsproblemen alle 6 Monate von deiner Zielverfolgung abbringt?