



Trainiere klug und wärme dich auf. Ein osteopathischer Ansatz.

Aufwärmen ist vielleicht nicht das Ziel des Trainings, aber diese Vorbereitungsphase ist immer noch wichtig. Ohne ein Aufwärmen können wir nicht alle Vorteile unseres Trainings nutzen und erhöhen auch die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung. Ein umfassendes Aufwärmen sollte drei Komponenten umfassen: eine allgemeine Phase, eine aktivitätsspezifische Phase und eine individuelle spezifische Phase. Beginnen wir jedoch mit dem unterbewerteten psychologischen Aspekt des Aufwärmens. Übergang und Selbstbeobachtung Das Aufwärmen dient als Brücke zwischen dem täglichen Leben und unserer Bewegungspraxis (wir werden in diesem Artikel näher darauf eingehen). Das Umschalten in diesen Trainingsmodus fokussiert den Geist nach innen und bringt Bewusstsein in den physischen …



Aufwärmen ist vielleicht nicht das Ziel des Trainings, aber diese Vorbereitungsphase ist immer noch wichtig. Ohne ein

Aufwärmen können wir nicht alle Vorteile unseres Trainings nutzen und erhöhen auch die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung.

Ein umfassendes Aufwärmen sollte drei Komponenten umfassen: eine allgemeine Phase, eine aktivitätsspezifische Phase und eine individuelle spezifische Phase. Beginnen wir jedoch mit dem unterbewerteten psychologischen Aspekt des Aufwärmens.

Übergang und Selbstbeobachtung

Das Aufwärmen dient als Brücke zwischen dem täglichen Leben und unserer Bewegungspraxis (wir werden in diesem Artikel näher darauf eingehen). Das Umschalten in diesen Trainingsmodus fokussiert den Geist nach innen und bringt Bewusstsein in den physischen Körper.

Diese Reflexionsphase gibt uns die Zeit, Schmerzen zu erkennen, die zu einer Verletzung führen können.

Während des Aufwärmens stellen Sie beispielsweise fest, dass sich Ihr Knie beim Hocken etwas wund anfühlt. Da Sie dies bemerkt haben, können Sie Maßnahmen ergreifen, indem Sie die von Ihrem Osteopathen verschriebenen Reha-Übungen absolvieren. Indem Sie sich die Zeit nehmen, bestimmte Gewebe zu mobilisieren und zu aktivieren, haben Sie die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen erheblich verringert. Und Sie haben möglicherweise keine Schmerzansagen bemerkt, wenn Sie kein Aufwärmen abgeschlossen haben.

Wir sollten auch die Aufwärmphase nutzen, um unser allgemeines Stressniveau zu notieren und zu überlegen, was die produktivste Nutzung unserer Zeit sein könnte.

Wenn wir zum Beispiel letzte Nacht nur 4 Stunden geschlafen haben und einen heftigen Streit mit einem geliebten Menschen hatten, wäre es wahrscheinlich nicht ideal, mit maximaler Anstrengung zu trainieren. ** Es wird wichtig sein, zuzuhören

und Ihre Sitzung angemessen zu vergrößern oder zu verkleinern
Vermeiden Sie Verletzungen und maximieren Sie Ihr
Trainingspotential.

** Eine konsistente Trainingsroutine ist wichtig, um eine positive
Anpassung zu erreichen. Sie sollten keine Sitzung verpassen,
wenn Sie etwas müde sind. Ziehen Sie stattdessen in Betracht,
es neu zu planen und / oder die Intensität zu verringern.

Wenn Sie ständig erschöpft, krank, verletzt sind und
unerbittliches Unwohlsein verspüren, ist es möglicherweise an
der Zeit, Ihre Trainingsziele und Ihren Lebensstress neu zu
bewerten. Wir haben alle eine begrenzte Energiequelle. Seien
wir vorsichtig, wie wir sie nutzen. **

Das allgemeine Aufwärmen

Das ikonische allgemeine Aufwärmen ist genau das, was Sie
denken. Dies besteht aus zwei Teilen: Erhöhen der Herzfrequenz
und Bewegen der Gelenke über den gesamten Bereich. Diese
Ziele können zusammen oder getrennt erreicht werden. Einige
gängige Übungen sind: Joggen, hohe Knie, Hintern treten,
Springen, Armkreise, Hüftkreise usw. Diese Bewegungen sind
wichtig, um alles in Bewegung zu bringen. Sie fördern die
Durchblutung, den Lymphfluss, die Muskelaktivierung, die
Sauerstoffzirkulation, die Entfernung von Metaboliten und den
Aufbau von Wärme im gesamten Körper. Eines der Ziele eines
Aufwärmens ist die Erhöhung der Geschmeidigkeit des
Gewebes. Wir möchten, dass unsere Muskeln geschmeidig sind,
um Kraft zu erzeugen und Spannungen zu widerstehen. Wir
möchten auch, dass unsere Gelenke reibungslos gleiten, gleiten
und rollen, um eine sichere und effiziente Bewegung zu
ermöglichen.

Aktivitätsspezifische Vorbereitung

Zusätzlich zu unserem klassischen Aufwärmen möchten wir es
durch eine aktivitätsspezifische Vorbereitung ergänzen.

Unterschiedliche körperliche Aktivitäten belasten den Körper unterschiedlich und dies sollte sich in dieser Bewegungsvorbereitungsphase widerspiegeln. Unsere spezifische Bewegungsvorbereitung stimuliert auch bestimmte Verbindungen zwischen Geist und Muskel, sodass wir uns daran erinnern, wie eine bestimmte Fähigkeit abgeschlossen werden kann. Diese spezielle Vorbereitung wird sowohl große als auch kleine Muskeln anregen, die für die Stabilisierung und Erzeugung von Kraft verantwortlich sind.

Nehmen wir als Beispiel das Tanzen. Wir können erkennen, dass diese Aktivität eine Vielzahl von Bewegungsherausforderungen beinhaltet, einschließlich Bewegungen des Endbereichs, Geschwindigkeitsschwankungen, starker Auswirkungen und ungewöhnlicher Richtungsänderungen. Es wäre ratsam, ein aktivitätsspezifisches Aufwärmen durchzuführen, das die Bewegungen imitiert, um mit einer geringeren Intensität zu kommen. Daher können sich Tänzer mit (zunehmend härteren) hohen Tritten, schnellen Drehungen, tiefen Ausfallschritten, Hüpfen und sich wiederholenden grundlegenden Schritten aufwärmen.

Individuelle Aufwärmübungen

Aufgrund unserer individuellen Bewegungs- / Verletzungshistorie müssen wir möglicherweise bestimmte Bereiche unseres Körpers, die sich steif anfühlen, länger aufwärmen.

Möglicherweise haben Sie sogar spezielle Übungen von Ihrem Osteopathen für diese genaue Einschränkung verschrieben...

Was für eine großartige Zeit, um Ihre Reha-Übungen zu machen!

Ein guter Praktiker hätte die verschiedenen Belastungen Ihres Körpers bei der von Ihnen gewählten körperlichen Aktivität berücksichtigt, Ihre Schwächen berücksichtigt und eine Reihe von Übungen zusammengestellt, um die schmerzfreie Funktion zu fördern.

Aufwärmübungen sind aus verschiedenen Gründen wichtig. Ich empfehle Ihnen dringend, Zeit in Ihrem Trainingsplan für sie zu

sparen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki