

AUFWÄRMEN und COOL-DOWN nicht vergessen!

Von Berend Breitenstein

AUFWÄRMEN

Wer kennt sie nicht, die Sportskameraden, die ins Studio kommen, sich in die Umkleide begeben, schnurstracks auf die Flachbank zugehen und die Langhantel mit soviel Gewicht beladen, dass ihnen im ersten Satz gerade einmal etwas mehr als eine Handvoll Wiederholungen möglich ist? Ein derartiges Trainingsverhalten ist alles andere als empfehlenswert, denn jeder Athlet, der effektiv und sicher trainieren möchte und vor allem lange gesund bleiben will, sollte sich vor den schweren Sätzen einer Trainingseinheit genügend Zeit dafür nehmen, den Organismus auf die brutale Belastung echten Hardcore-Trainings vorzubereiten. Nur wenn der Körper und der Kopf langsam an die Höchstleistung im Training herangeführt werden, können optimale Ergebnisse erzielt werden und Verletzungen haben keine Chance!

So wichtig das Aufwärmen für die Herstellung der vollen Aktionsbereitschaft des Athleten ist, sollte hier jedoch auch keinesfalls übertrieben werden. Eine zu lange Aufwärmphase ist nicht nur Zeitverschwendung, sondern zeigt auch leistungsmindernde Auswirkungen. Das richtige Maß und die korrekte Methodik zeichnet ein klug durchdachtes, optimiertes Aufwärmprogramm im Bodybuilding aus. Schauen wir uns die einzelnen Phasen des Aufwärmens einmal näher an:

1. Die psychische Einstellung auf das Training

Sobald Sie das Studio betreten, sollten Sie richtig heiß auf das Eisen sein. Ihre Einstellung muß stimmen. Als Athlet, der nach den besten Ergebnissen strebt, sind Sie sich bewußt darüber, dass die kommenden sechzig bis neunzig Minuten Ihnen alles abverlangen - und Sie bis an die Grenze Ihrer körperlichen Belastbarkeit gehen werden. Ohne die richtige geistige Einstellung werden Sie nicht mit der höchstmöglichen Intensität trainieren können, die für optimale Ergebnisse im Muskelaufbau Voraussetzung ist. Daher ist es von großer Bedeutung, dass Sie bevor Sie die erste Hantel anfassen, Ihren Geist mit der vor Ihnen liegenden Trainingseinheit beschäftigen.

Diese innere Vorbereitung kann bereits zu Hause oder auf dem Weg ins Studio beginnen. Wenn Sie wie ich eher zu den Morgenmenschen zählen und Ihre Trainingseinheiten auf den Tagesbeginn legen, dann bietet es sich beispielsweise an, sich bereits beim Rasieren oder während der Kaffee durchläuft, innerlich auf das Training einzustellen. Ich mache es immer so, dass ich mich nach der Morgentoilette gemütlich mit einer Tasse frisch aufgebrühtem, starken Kaffee an meinen Schreibtisch setze, mir mein Trainingstagebuch vornehme und die kommende Trainingseinheit aufschreibe. Durch das Notieren der einzelnen Übungen,



Dank korrektem Aufwärmen spannt sich die Bodybuilding-Karriere des Autors Berend Breitenstein bereits über zwei Jahrzehnte.

stimmt sich der Geist auf die kommende Belastung ein. Während des Niederschreibens der Übungen stelle ich mir den jeweiligen Bewegungsablauf vor und setze mir zum Ziel, meine bisherige Bestleistung zu übertreffen.

Aber ganz gleich, ob Sie am frühen Morgen, am Abend oder zu einer anderen Tageszeit trainieren, es ist wichtig, dass Sie sich die Zeit nehmen, die kommende Trainingseinheit geistig vorzubereiten. Stellen Sie sich vor, wie Sie die jeweiligen Übungen machen werden. Versuchen Sie, sich auch spezielle Eindrücke Ihres Studios, wie Gerüche oder Atmosphäre bewußt zu machen, hören Sie im Geiste das Klingen der Hantelscheiben oder das Surren der Zugmaschine und vor allem: **Freuen Sie sich auf das Training und den Kampf mit dem Eisen.** Jeder, der gesund ist und fähig, seinen Körper zu trainieren, sollte sich darüber im klaren sein, dass dieses keineswegs selbstverständlich ist. Eine große Zahl von Menschen, denen es beispielsweise durch Krankheit oder Unfall nicht vergönnt ist, ins Studio zu gehen, würde alles dafür tun, trainieren zu können. Falls Sie gelegentlich Motivationsprobleme bei sich selbst feststellen sollten, dann rufen Sie sich diese Tatsache ins Gedächtnis. Mit großer Wahrscheinlichkeit werden Sie sofort eine tiefe Dankbarkeit dafür empfinden, überhaupt die körperlichen Möglichkeit zu haben, trainieren zu können. Machen Sie sich während der geistigen Einstellung auf das Training Ihre ganz persönlichen Ziele bewußt und glauben Sie daran, dass Sie diese erreichen werden. Mit einer derartigen geistigen Vorbereitung auf das Training sollten Sie es schließlich kaum erwarten können, das Studio zu betreten und ans Eisen zu gehen.

Bitte lassen Sie es im Studio

zunächst langsam angehen. Bereiten Sie Ihren Körper durch einen behutsamen Einstieg auf die brutale Belastung des hochintensiven, die Grenzen der körperlicher Belastbarkeit auslotenden Trainingsintensität, vor. Starten Sie mit Phase zwei des Aufwärmens.

2. Das allgemeine Aufwärmen

Das allgemeine Aufwärmen des Organismus ist der erste aktive Schritt während der Aufwärmphase. Hier geht es noch nicht darum, einzelne, spezielle Bewegungsabläufe, sprich Übungen zu trainieren. Vielmehr zeigt das allgemeine Aufwärmen eine Vielzahl von wünschenswerten körperlichen Reaktionen, die für ein sicheres und optimiertes Training von Bedeutung sind.

Das Herz/Kreislaufsystem profitiert insbesondere durch:

- Anstieg der Herzfrequenz
- Vertiefung der Atmung
- Erhöhung der Blutfließgeschwindigkeit.

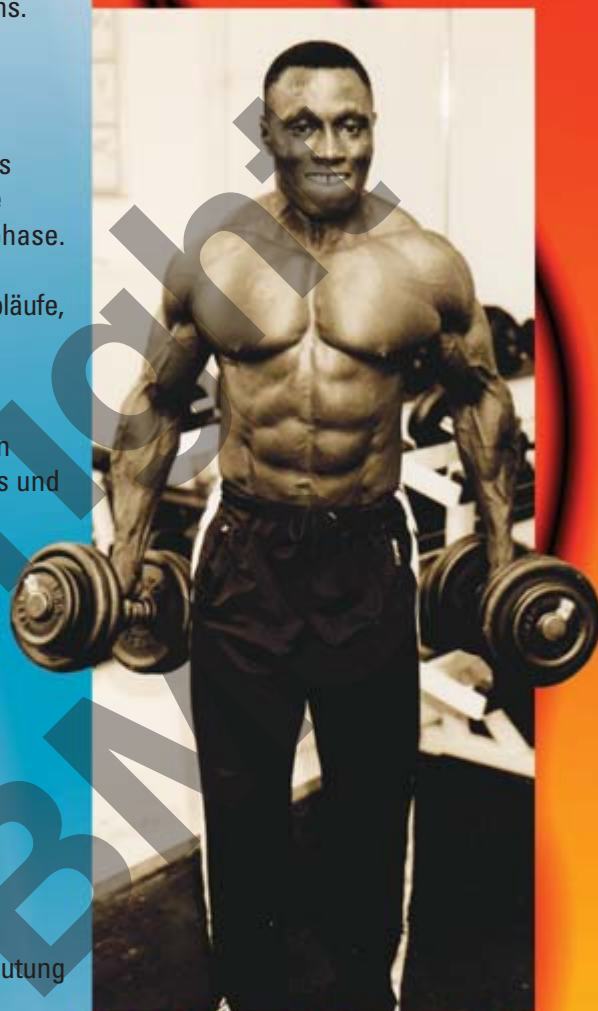
Die Muskulatur zeigt folgende positive Reaktionen:

- Steigerung der Muskeldurchblutung
- Verbesserte Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen
- Intensivierung des Stoffwechsels
- Anstieg der Muskelkerntemperatur

Für Gelenke, Bänder und Sehnen zeigt das allgemeine Aufwärmen:

- Vermehrte Bildung der knorpelernährenden Gelenkflüssigkeit
- Bessere Abpufferung von einwirkenden Kräften

So groß Ihr Verlangen nach dem Heben von schweren Lang- und Kurzhanteln auch sein mag, nehmen Sie sich 10-20 Minuten Zeit für diese Phase des allgemeinen Aufwärmens Ihres Körpers. Die theoretische



Insbesondere in der Definitionsphase ist das Aufwärmen ganz wichtig um Verletzungen zu vermeiden.



Die innere Vorbereitung auf ein Training mit schweren Gewichten erlaubt bis an die Grenzen der Belastbarkeit zu gehen.

Betrachtung des Begriffs beinhaltet, dass während des allgemeinen Aufwärmens mindestens 1/6 der Gesamtkörpermuskulatur belastet werden soll. Das ist zum Beispiel gut durch Radfahren oder Laufen mittels entsprechenden Geräten im Studio möglich. Wichtig ist in jedem Fall, dass Sie für das allgemeine Aufwärmen eine leichte bis mittlere Intensität wählen. Denn es soll natürlich nicht so sein, dass durch diese Phase Ihres Aufwärmprogramms bereits wertvolle Energie verschwendet wird, die Ihnen dann nachher, wenn es im eigentlichen Training darauf ankommt, fehlt. Die Zeitspanne des allgemeinen Aufwärmens ist auch sehr gut dazu geeignet, mit der ersten Phase des Aufwärmens, also der geistigen Einstellung auf das Training, kombiniert zu werden. Damit schlagen Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Als dritter Schritt der Aufwärmphase folgt das spezielle Aufwärmen:



Wer mit extrem schweren Gewichten arbeitet, muß seine Gelenke durch ein behutsames Aufwärmen darauf vorbereiten.

3. Das spezielle Aufwärmen

Mit dem speziellen Aufwärmen steigen Sie aktiv in das Gewichtstraining ein. Nehmen wir an, für die folgende Trainingseinheit steht das Brusttraining auf dem

Programm. Nachdem Sie sich geistig auf die Herausforderung schweren Bankdrückens und ergänzender Übungen für die Brustmuskulatur eingestellt haben, so wie die Phase des allgemeinen Aufwärmens abgeschlossen ist, gehen Sie zur Flach- oder Schrägbank und bereiten die Hantel für den ersten Satz der Übung vor. Sie stehen jetzt am Beginn des gezielten Trainings Ihrer Brustmuskulatur. Bevor Sie die Hantel mit schweren Gewichten beladen und Sätze mit fünf bis acht Wiederholungen machen, ist es für ein verletzungsfreies und sicheres Training von größter Bedeutung, das Sie zunächst einen oder zwei leichte Sätze der jeweiligen Übung absolvieren. Für diese leichten Aufwärmätze empfiehlt es sich, die Gewichtsbelastung so zu wählen, dass diese in etwa 50 Prozent Ihres Trainingsgewichtes für die schweren Sätze beträgt. Das hieße beispielsweise bei einer Bestleistung von sechs Wiederholungen mit 100kg auf der Schrägbank, die ersten beiden Sätze mit 50kg zu trainieren. Besonders empfehlenswert ist dabei, den ersten Satz sehr langsam und kontrolliert zu machen und den zweiten Aufwärmatz dann mit hoher, explosiver Bewegungsgeschwindigkeit zu trainieren. Durch diese Art des speziellen Aufwärmens ergeben sich folgende positive Auswirkungen auf Ihren Organismus:

Wirkungen des speziellen Aufwärmens für die Muskulatur:

- Verbessertes Nerv-Muskelzusammenspiel
- Erhöhte Kontraktionsbereitschaft
- Vorbereitung der Nervenbahnen auf schnelle Reaktionen
- Erhöhung des muskulären Tonus

Damit wird deutlich, weshalb das spezielle Aufwärmen für ein optimiertes Bodybuildingtraining so

wichtig ist. Geben Sie Ihren Muskeln, aber auch den Gelenken, Bändern und Sehnen mittels zwei leichten Sätzen zu je 10-15 Wiederholungen am Beginn des Trainings die Möglichkeit der aktiven Vorbereitung. Dann kann es richtig zur Sache gehen. So können Sie mit optimaler Intensität trainieren und reduzieren die Verletzungsgefahr auf ein Minimum.

Das spezielle Aufwärmen ist jedoch nicht nur zu Beginn des Trainings wichtig, sondern auch immer dann, wenn Sie von einer Übung zur nächsten wechseln. Angenommen, auf Ihrem Programm für die Brustmuskeln steht nach dem Schrägbankdrücken mit der Langhantel als zweite Übung Fliegende Bewegung auf der Flachbank. Nehmen Sie für den ersten Satz Fliegende ein sehr leichtes Gewicht und machen Sie damit zwischen zehn und fünfzehn Wiederholungen in langsamen Tempo und über den vollen Bewegungsradius. Obwohl Ihre Brust- und Schultermuskeln durch die vorausgegangene intensive Belastung des Bankdrückens bereits voll durchblutet sind, stellen Fliegende Bewegungen doch eine andere Art der Bewegungsausführung dar und sollten daher ebenfalls behutsam begonnen werden. Während es zu Beginn des Trainings bei der ersten Übung des Tages durchaus zwei leichte Aufwärmätze sein sollten, genügt für die folgenden Übungen im Training im Prinzip ein Satz zum Aufwärmen. Aber das liegt natürlich in Ihrer Entscheidung, Sie können selbstverständlich auch zwei leichte Aufwärmätze beim Übergang von einer Übung zur nächsten machen, bitte entscheiden Sie hier nach Ihrem Körpergefühl.

Und was ist mit Dehnungen vor dem Training? Stretching sollte, wenn überhaupt, nur sehr begrenzt vor dem Training gemacht werden.

Neueste Studien haben ergeben, dass sehr ausgiebiges Dehnen einer Muskelgruppe vor dem Gewichtstraining nicht zu empfehlen ist, da dieses in der Tat in einem Kraftverlust resultieren könnte. Aus meiner persönlicher Erfahrung heraus ist es durchaus in Ordnung, zwischen den beiden sehr leichten, ersten Sätzen einer Trainingseinheit die Zielmuskulatur zu dehnen. Allerdings genügen für das Dehnen vor dem Training meiner Ansicht nach in der Tat eine oder zwei spezielle Übungen, jede Position sollte für 15-20 Sekunden gehalten werden. Damit ist das Dehnen vor dem Gewichtstraining auf ein Minimum beschränkt. Auch von Dehnungen zwischen den einzelnen Sätzen ist eher Abstand zu nehmen, hier kann es durch den entspannenden Effekt des Stretchings ebenfalls zu einer Verringerung der Körperkraft im Gewichtstraining kommen. Der beste Zeitpunkt für regelmäßiges und umfassendes Dehnen der Muskulatur ist im Anschluss an eine intensive Trainingseinheit mit den Gewichten. Dehnen sollte aus diesem Grunde ein wesentlicher Bestandteil des Abwärmens, des Cool-Downs, sein.

COOL-DOWN

Nach dem Abschluss der letzten Übung des Trainings sollten Sie nicht sofort unter der Dusche verschwinden, sondern Ihrem Organismus die Chance geben, langsam aus der Belastung durch das intensive Training zu kommen. Das Cool-down, bzw. das gezielte Abwärmen des Körpers ist eine wichtige Maßnahme, um die Erholung nach harten Trainingseinheiten einzuleiten und zu beschleunigen. Wie heißt es doch so schön: Nach dem Training



Da der untere Rücken leicht verletzungsanfällig ist, gilt es diesen durch ein gezieltes Aufwärmtraining aufzulockern.



Das spezielle Aufwärmtraining verbessert das Nerv-Muskelzusammenspiel.

ist vor dem Training. Direkt nach dem Training sollten bereits die ersten Maßnahmen umgesetzt werden, damit Sie in der nächsten Trainingseinheit wieder mit höchster Intensität mit den Gewichten arbeiten können.

In diesem Zusammenhang empfiehlt sich auch die Einnahme eines leckeren CreaVitargo-Shakes und 1-2 Ampullen Amino Pur flüssig. So führen Sie Ihrem Körper direkt nach dem Training hochwertige Kohlenhydrate, Creatin und sehr schnell verwertbare Eiweißbausteine zu. Mit einem solchen Power Drink wird die Regenerationsphase nach harten, schweren Gewichtstrainingseinheiten ideal begonnen. Eine optimierte Cool-down Phase beinhaltet den aktiven und den passiven Ausklang des Trainings.

1. Aktiver Ausklang des Trainings

Die aktive Beendigung einer Trainingseinheit besteht aus leichter aerober Aktivität und gezielten Dehnungsübungen für die während des Trainings belastete Muskulatur. Das könnte zum Beispiel so aussehen, dass Sie nach dem Abschluss Ihres letzten Satzes für 10-20 Minuten locker auf dem Radergometer, dem Laufband oder Stepper aktiv sind. Die gewählte Intensität sollte dabei leichter bis mittlerer Natur sein, d.h. Sie sollten sich nicht sonderlich anstrengen müssen. Es kommt in erster Linie darauf an, dass Sie sich während dieser leichten aeroben Aktivität nach dem Training aktiv entspannen. Atmen Sie ruhig und tief ein und aus und nehmen Sie soviel Sauerstoff wie möglich auf. Dadurch wird der Abtransport von Stoffwechselprodukten wie zum Beispiel Lactat, welches ja während intensiven Trainingseinheiten mit

den Gewichten vermehrt gebildet wird, beschleunigt. Zusätzlich wird das, durch intensives Bodybuildingtraining hochgeputschte, Herz/Kreislaufsystem beruhigt, Ihr Körper fährt sozusagen schneller wieder runter. Auch die Muskulatur profitiert durch leichte aerobe Aktivität nach dem Training, indem es zu einer Erholung des Muskelstoffwechsels kommt. Während des lockeren Ausradelns auf dem Radergometer können Sie bereits sehr gut mit der geistigen Nachbereitung der absolvierten Trainingseinheit beginnen (siehe bitte Phase 2 – Der passive Ausklang des Trainings)

Im Anschluss an die leichte aerobe Aktivität sollten sich dann gezielte Dehnungsübungen für die im Training hart geforderten Muskelgruppen anschließen. Durch regelmäßiges Dehnen wird Muskelverkürzungen vorgebeugt, das Körpergefühl verbessert, eventuell vorhandene Muskelverspannungen abgebaut und die körperliche und geistige Erholung nach dem Training beschleunigt. Empfehlenswert sind 5-15 Minuten Dehnübungen nach dem Training. Damit Dehnübungen sicher und effektiv trainiert werden, ist die richtige Technik wichtig. Wippende, federnde Bewegungen sollten kein Bestandteil des Dehnungsprogramms sein. Es empfiehlt sich vielmehr, Dehnungen behutsam und schonend durchzuführen. Bewegen Sie sich langsam und vorsichtig in die Position, in der ein leichtes Spannungsgefühl in der Zielmuskulatur zu spüren ist. Diese Position sollte für 10-15 Sekunden gehalten und anschließend die Dehnung durch weiteres, tieferes Eintauchen in die Position noch verstärkt werden. Wenn Sie den Endpunkt der Dehnungsübung erreicht haben, halten Sie diese

Position ebenfalls für 10-15 Sekunden. Atmen Sie während des Dehnens ruhig und entspannt ein und aus und spüren Sie die Dehnung in der Muskulatur. Nehmen Sie die gestreckte Position des Muskels ganz bewußt wahr und versuchen Sie, den Bewegungsumfang der gedehnten Position langsam zu vergrößern.

Wenn Sie regelmäßig dehnen, werden Sie mit der Zeit eine deutliche Verbesserung Ihrer Dehnfähigkeit feststellen. Aus der Praxis kenne ich einige Athleten, die vor der Aufnahme eines regelmäßigen Dehnungsprogramms Ihrer hinteren Oberschenkel- und unteren Rückenmuskulatur nicht in der Lage dazu waren, aus dem Stand mit gestreckten Beinen und nach vorne gebeugtem Oberkörper, mit den Händen den Fußboden zu berühren. Regelmäßiges Dehnen ermöglichte schließlich den Kontakt der Fingerspitzen mit dem Fußboden und heute ist es für diese Athleten kein Problem mehr, die flache Hand auf dem Boden aufzusetzen. Die verbesserte Beweglichkeit bzw. Flexibilität erlaubt es nun, die Muskulatur ohne Probleme über einen größeren Bewegungsspielraum zu bewegen. Das scheint sich auch positiv auf die Bewegungsabläufe der einzelnen Übungen während des Trainings auszuwirken. Man bewegt sich geschmeidiger und reibungsloser, der ganze Bewegungsablauf ist flüssiger und im Umfang optimiert. Das ist natürlich sehr positiv auch auf den Aspekt hinsichtlich der Verletzungsvorbeugung zu bewerten.

Übrigens stellt große Muskelmasse kein Hindernisgrund für exzellente Dehnfähigkeit dar. Vielleicht kennen Sie die Fotos von Tom Platz, Mr. Universe und dritter beim Mr. Olympia 1981, der eine wahrhaftig gewaltige Oberschenkelentwicklung hatte und dennoch sehr flexibel war. So gibt es Aufnahmen, die zeigen,

wie Platz aus dem Stand mit nach vorne gebeugtem Oberkörper seinen Kopf zwischen die Oberschenkel brachte!

Nach diesem kleinen Exkurs in Sachen Praxis des Dehnens ist es wichtig zu erwähnen, das Sie die gedehnte Position genauso vorsichtig und behutsam wieder lösen, wie Sie diese eingenommen haben. Während sich der aktive Ausklang des Trainings aus leichter aerober Aktivität und gezielten Dehnübungen zusammensetzt, besteht der passive Teil des Cool-downs ins erster Linie aus der geistigen Nacharbeitung des Trainings.

2. Passiver Ausklang des Trainings

Die geistige Nachbereitung der vorausgegangenen Trainingseinheit kann sehr gut mit der leichten aeroben Aktivität im Anschluss an das Gewichtstraining verbunden werden. Wenn Sie zum Beispiel nach dem Training auf dem Radergometer locker ausradeln, können Sie sich im Geiste noch einmal Ihre eben vollbrachten Trainingsleistungen bewußt machen. Versuchen Sie, sich noch einmal das Gefühl der besten Sätze des Trainings ins Gedächtnis zu rufen und seien Sie stolz auf Ihre Leistung. Machen Sie sich bewußt, dass Sie mit dem zuvor absolvierten Training Ihrer Zielsetzung im Bodybuilding wieder ein Stück näher gekommen sind. Stellen Sie sich vor, wie das Training zu Ihren weiteren Fortschritten im Muskelaufbau beigetragen hat und visualisieren Sie Ihre Trainingsfortschritte. Dadurch erzeugen Sie eine positive Grundstimmung und erhöhen die Leistungsmotivation für die nächsten harten Trainingseinheiten. Nehmen Sie sich gleichzeitig vor, im nächsten Training noch ein bißchen härter zu



Ein aktiver Ausklang des Trainings wäre z.B. das Einstudieren von verschiedenen Posen.

arbeiten und genießen Sie das Gefühl von Zuversicht und Optimismus im Hinblick auf die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers und die dadurch möglichen Trainingsfortschritte.

Diese passive Nachbereitung des Trainings kann natürlich auch zu einem anderen Zeitpunkt erfolgen, zum Beispiel zu Hause in entspannter Körperposition. Falls Sie die Möglichkeit haben, es sich nach dem Training in der Wohnung gemütlich zu machen, so sollten Sie das unbedingt tun. Es ist wirklich ein Hochgenuss, sich im Anschluss an eine harte Trainingseinheit auf den Rücken zu legen, die Knie unter ein Kissen zu plazieren, die Arme locker an den Körperseiten zu positionieren und sich ganz der Entspannung hinzugeben. Fühlen Sie noch einmal in Ihren Körper hinein. Nehmen Sie ganz bewusst Ihren Herzschlag wahr und spüren Sie die erhöhte Durchblutung in der während der vorausgegangenen Trainingseinheit belasteten Muskelgruppen.

Stellen Sie sich dabei vor, wie Ihr Körper aussehen soll und glauben Sie fest daran, dass Sie Ihre Bodybuildingziele erreichen werden. Eine derartige passive Entspannung programmiert nicht nur Ihren Geist auf Trainingserfolg, sondern verschafft Ihnen durch das hochintensive Gewichtstraining bis an die Grenzen der Belastbarkeit geforderten Muskeln, Gelenken, Sehnen und Bändern eine willkommene und wohlverdiente Ruhepause. Häufig ist es so, dass man sich nicht ganz bewusst ist, wie hart der Organismus während des Trainings tatsächlich gefordert wird. Kommt man dann erst einmal zur Ruhe, d.h. legt man

sich hin und fühlt das Training noch einmal nach, sendet der Körper sehr eindrucksvolle Signale, die auf die hohe Belastung durch das Training schließen lassen, zum Beispiel eine erhöhte Herzfrequenz oder ein Gefühl der tiefen Muskeldurchblutung. Versuchen Sie, während dieser 15-25 minütigen passiven Entspannungslage Ihren Körper ganz bewusst wahrzunehmen.

Mir geht es häufig so, dass die Entspannung in einem kurzen Schläfchen endet und ich danach körperlich und geistig erfrischt wieder aufwache. Weitere empfehlenswerte Maßnahmen des passiven Ausklangs einer Trainingseinheit sind eine heiße Dusche und/oder heiß-kalte Wechselfuschen. Wenn es Ihre Zeit und Ihr Portemonnaie erlauben, dann ist es ebenfalls eine gute Idee, regelmäßige Solariumbesuche oder Massagen im Anschluss an eine Trainingseinheit folgen zu lassen.

Fazit

Für ein optimiertes Bodybuildingtraining stellt sowohl das Aufwärmen als auch das Cool-down einen wesentlichen Bestandteil dar. Durch gezieltes und wohldosiertes Aufwärmen wird der Organismus in erhöhte Leistungsbereitschaft versetzt und es kann sicher und effektiv trainiert werden. Die im Anschluss an eine Trainingseinheit folgende Cool-down Phase beschleunigt die körperliche und geistige Erholung nach dem Training und ist damit die erste Maßnahme für ein erneutes, produktives Training.



Die Arbeit ist getan: Noch ein kurzer Blick in den Spiegel und ab geht es nach Hause.