

Übungen für Vorbereitung  
und Cool-down

Jürgen Freiwald

# ***Aufwärmen im Sport***

Mit Fotos von Horst Lichte

ro  
sro  
ro

# ***Inhalt***

***Vorwort 7***

***Einführung 9***

***Aufwärmen und Abwärmen -  
was ist das? 11***

Allgemeines, spezielles und individuelles Aufwärmen (Warm-up) 13

Allgemeines, spezielles und individuelles Abwärmen (Cool-down) 17

***Bedeutung des Auf- und Abwärmens  
für den Sportler 23***

Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und die  
Muskulatur 27

Wirkungen auf die nervösen Systeme 33

Wirkungen auf die Psyche 35

Wirkungen auf das Kapsel-, Band-, Sehnen- und Knorpelgewebe  
sowie auf die Gelenkfunktionen 37

Randbedingungen des Auf- und Abwärmens 43

Häufige Fehler beim Auf- und Abwärmen 49

## ***Dehnung (Stretching): Durchführung und Wirkung 55***

## ***Durchführung des Aufwärmens und Abwärmens 71***

Ausdauerorientierte Sportarten 72

Kraftorientierte Sportarten 74

Schnelligkeits- und schnellkraftorientierte Sportarten 76

Spielsportarten 77

## ***Praxis - Die Übungen 79***

- Zur Abschwächung und zur Verkürzung neigende Muskeln 81
- Teste dich selbst 87
- Allgemeines Auf- und Abwärmen (A) 97
- Vor- und nachbereitendes Dehnen (D) 121
- Kräftigung/Tonisierung der Muskulatur (KT) 147

## ***Anhang 183***

Literaturhinweise 186

Der Autor 191

Das Team 192