



Was bringt Aufwärmen?

Ein paar Fakten über die Vorzüge eines guten Aufwärmprogrammes

1. Durch die langsam gesteigerte körperliche Aktivität kommen das Herz-Kreislauf-System und die arbeitende Muskulatur so richtig in Schwung. Es wird vermehrt Wärme in der Muskulatur produziert, die über den Blutkreislauf auch in andere Bereiche des Organismus transportiert wird und somit zeitlich verzögert zu einer *Erhöhung der Körperkerntemperatur* führt.
2. Die optimale Körperkerntemperatur um gute sportliche Leistungen zu bringen liegt bei etwa 38,5 Grad und ist nach einem etwa 15min dauernden Aufwärmprogramm (bei mittlerer Anstrengung) erreicht.
3. Die *Stoffwechselfvorgänge* laufen in der Muskulatur mit steigender Temperatur schneller ab. Das bedeutet, dass euer Körper und vor allem eure Muskulatur schneller und besser arbeiten kann.
4. Mit steigender Körpertemperatur wird die *Nervenleitfähigkeit* verbessert, Nervenimpulse können schneller weitergeleitet werden. Eine verbesserte Reaktions- und Koordinationsfähigkeit ist die Folge. Also ihr müsst euch vor dem Start aufwärmen, damit euere Startreaktion besser wird ;)
5. Die erhöhte Muskeltemperatur führt zu einer *Abnahme der elastischen und viskösen Widerstände* innerhalb der Muskulatur. Die innere Reibung wird dadurch herabgesetzt. Kurz und einfach: Die Muskulatur kann schneller und besser arbeiten!
6. Das Herz-Kreislauf-System und das Atmungssystem passen sich in verschiedenen Formen an. Das Herzminutenvolumen (wie viel Blut das Herz pro Minute durch den Körper pumpt) und das Atemminutenvolumen (wie viel Sauerstoff pro Minute aufgenommen werden kann) nehmen zu und die Erhöhung der zirkulierenden Blutmenge führen zu einer verbesserten Versorgung des Organismus mit Sauerstoff.
7. Durch eine gute Mobilisation werden auch eure Gelenke beweglicher und können im Wasser effektiver arbeiten.
8. Ihr könnt euch auch während dem Aufwärmen schon mental auf das Schwimmen vorbereiten.