



## **Drei gute Gründe, warum du dich vor jedem Training aufwärmen solltest:**

Das Aufwärmen vor jedem Training ist unverzichtbar für jede Sportart, insbesondere bei dynamischen Disziplinen wie Taekwondo. Aber warum eigentlich genau?

**Kannst du drei Gründe nennen, warum Aufwärmen so wichtig ist – und diese Gründe auch erklären?**



# Auflösung

Das Aufwärmen vor jedem Training ist unverzichtbar für jede Sportart, insbesondere bei dynamischen Disziplinen wie Taekwondo. Hier sind 3 überzeugende (und weniger bekannte) Gründe, warum du dich vor jedem Training gründlich aufwärmen solltest.

## 1. Steigerung der neurologischen Reaktionsfähigkeit:

Ein oft unterschätzter Vorteil des Aufwärmens ist die Verbesserung der neurologischen Reaktionsfähigkeit. Durch Aufwärmübungen werden nicht nur Muskeln und Gelenke, sondern auch das Nervensystem aktiviert. Dies führt zu schnelleren und präziseren Reaktionen, was in einer Sportart wie Taekwondo, die blitzschnelle Entscheidungen und Bewegungen erfordert, von großem Wert ist.

## 2. Optimierung der Muskel-Leistung und -Koordination:

Ein zielgerichtetes Aufwärmen erhöht die Temperatur der Muskeln, wodurch diese elastischer und leistungsfähiger werden. Dies bedeutet nicht nur eine Verringerung des Verletzungsrisikos, sondern auch eine verbesserte Muskelkoordination und -effizienz. Besonders in einer Kampfkunst, in der präzise und koordinierte Bewegungen entscheidend sind, kann ein gut aufgewärmter Muskel den Unterschied ausmachen.

## 3. Psychologische Vorbereitung und Fokussierung:

Das Aufwärmen dient auch als mentale Vorbereitung auf das bevorstehende Training. Es bietet eine Übergangsphase, in der du von den alltäglichen Sorgen Abstand nehmen und dich voll und ganz auf die anstehenden Übungen konzentrieren kannst. Ein mentaler Fokus ist essentiell, um im Training alles zu geben und sich kontinuierlich zu verbessern.

Ein effektives Aufwärmen ist somit weit mehr als eine einfache Routine. Es ist eine grundlegende Vorbereitung, die sowohl deinen Körper als auch deinen Geist auf die Herausforderungen des Trainings einstimmt.