

Ian Jeffreys

WARM-UP

**Mit dem richtigen Aufwärmprogramm
zu maximaler Performance**

riva

© des Titels »Warm-up« (ISBN 978-3-7423-1369-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Vorwort.....	7
Einführung.....	9
1 Aufwärmen – wie und wozu?.....	12
Gründe für das Aufwärmen.....	13
Die Physiologie des Aufwärmens.....	14
Psychologische Gründe für das Aufwärmen.....	17
Potenzieller Nutzen des Aufwärmens.....	18
Verringerung des Verletzungsrisikos.....	19
Aufwärmen optimieren.....	20
2 Ein neues Verständnis vom Aufwärmen.....	21
Traditionelles Aufwärmen.....	22
Aufwärmen neu bewertet.....	23
Neue Ziele des Aufwärmens.....	25
Wettkampf- und trainingsorientiertes Aufwärmen.....	27
Probleme mit traditionellen Aufwärmmethoden.....	29
3 Aufwärmen mit der RAMP-Methode.....	31
Ein systematischer Ansatz.....	32
Athletik.....	33
Sportliche Entwicklung realisieren.....	34
Die RAMP-Methode.....	35
4 Die Raise-Phase.....	44
Aktivitätssteigerung.....	45
Gestaltungsmöglichkeiten der Raise-Phase.....	47
Organisation einer Raise-Phase.....	72

5	Die Aktivierungs- und Mobilisierungsphase	77
	Langfristiger Schwerpunkt: Mobilität	78
	Die Rolle des statischen Dehnens	78
	Schwerpunktsetzung auf Beweglichkeit	80
	Schwerpunktsetzung auf Bewegung	81
	Das System starten und weiterentwickeln	84
	Grundlegende Probleme bei der Aktivierung	85
	Eine zielgerichtete Auswahl.....	86
	Der Aktivierungs- und Mobilisierungsprozess	87
	Aktivierungsübungen	90
	Übungen zur Mobilisation	110
6	Die Potenzierungsphase	162
	Schwerpunktsetzung	163
	Dauer der Phase	164
	Prozess der Potenzierung	165
	Beispielhafte Potenzierungsphasen	169
7	Effektive Aufwärmprogramme erstellen	187
	Der Planungsprozess.....	188
	Die Raise-Phase.....	191
	Die Aktivierungs- und Mobilisierungsphase	192
	Die Potenzierungsphase.....	193
	Beispielhafte Aufwärmprogramme	194
	Über den Autor	201
	Danksagung	201
	Literaturverzeichnis	202
	Übungsverzeichnis	206