

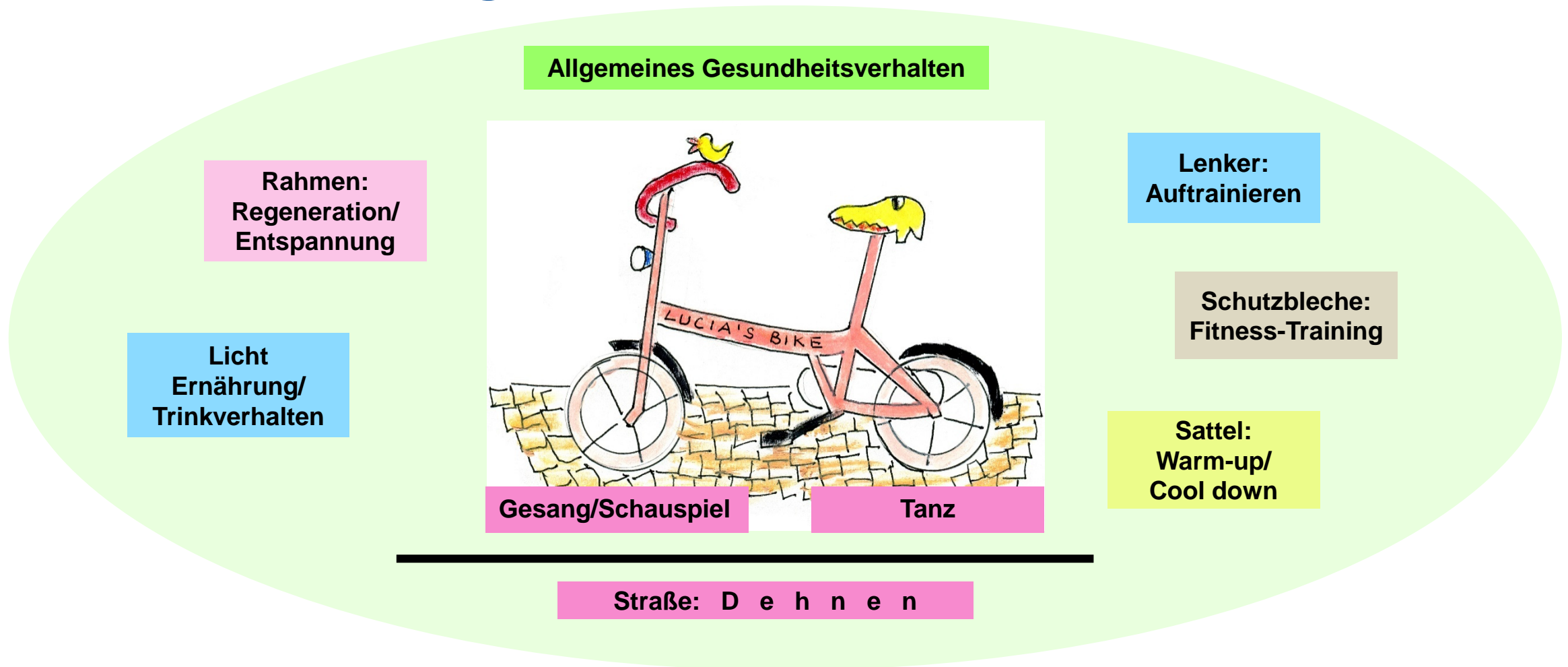
Wenn das Herz bis zum Hals schlägt

Verhalten ändern – leistungsfähiger werden

Eileen M. Wanke



Fahrradfahren ist gesund – Prävention



Warm-up

„alle Maßnahmen, die vor einer körperlich/mental Belastung (...) der Herstellung eines optimalen psychophysischen und koordinativ-kinästhetischen Vorbereitungszustandes sowie der Verletzungsprophylaxe dienen.“

(Weineck 2007, S. 939)



Warm-up: 10 Empfehlungen (1)

- Alle machen mit
- Besonders für unter Lampenfieber leidende Mitglieder sollte das Warm-up ausreichend lang und wenig intensiv sein
- Für das spezielle Warm-up kann es sinnvoll sein, bereits das spezifische Schuhwerk zu tragen
- Dauer ca. 20–30 Minuten
- Ritualisiertes Basis Warm-up „für alle Fälle“

Warm-up: 10 Empfehlungen (2)

- Warm-up: Aufbau
 - Langsam nach schnell
 - Wenig intensiv nach intensiv
 - Klein nach groß (zunehmende Bewegungsreichweite)
 - Statisch nach dynamisch



Warm-up: 10 Empfehlungen (3)

- Vorsicht: Ein zu intensives Warm-up kann leistungsmindernd sein, ebenso wie ein zu schwaches
- Angemessene Kleidung (atmungsaktive Stoffe etc.)
- Vorsicht: In Ruhephasen kühlt der Körper wieder ab, so dass ein Warm-up gegebenenfalls wiederholt werden muss

Effekt im Rahmen eines Warm-up (1)

(vgl. Weineck, S. 946, s. Hintergrundinformation)

- ▲ Durchblutung: Muskulatur, Verdauungsorgane
- ▲ An- und Abtransport von für den Muskelstoffwechsel
- ▲ Stoffwechsel und Enzymaktivität (Temperaturanstieg)
- ▲ Reaktionsfähigkeit der Sinnesorgane → Leistungsbereitschaft, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- ▲ Verbesserung der Erregungsleitung im Nervensystem: Reaktionsfähigkeit und Kontraktionsgeschwindigkeit der Muskulatur und Koordination

Effekt im Rahmen eines Warm-up (2)

(vgl. Weineck, S. 946, s. Hintergrundinformation)

- ▲ Dehnfähigkeit, Belastbarkeit der Gelenke erhöht sich
- ▲ Atmung, Herzleistung, Blutmenge
- ▼ Lampenfieber und Ängste

Cool down – Empfehlungen (1)

(modifiziert nach Wanke 2005, Engel et al. 2006, Weineck 2007, Wanke 2011, siehe Hintergrundinformation)

- Entspannende Musik
- Angenehme Lichtverhältnisse im Raum
- Orientierung an vorausgegangener Belastung
- Geringe Reizstärke
- Übungen vermeiden, die eine weitere Ermüdung ohnehin schon belasteter Muskelgruppen bedeuten
- Gegebenenfalls wärmende Kleidung überziehen



29 - 30 - 31 - 32

Cool down – Empfehlungen (2)

(modifiziert nach Wanke 2005, Engel et al. 2006, Weineck 2007, Wanke 2011, siehe Hintergrundinformation)

- Anpassung des Cool downs an Jahres- und Tageszeit
- Einfügen von Entspannungs- und Lockerungsübungen
- Beachtung der allgemeinen Stimmungslage

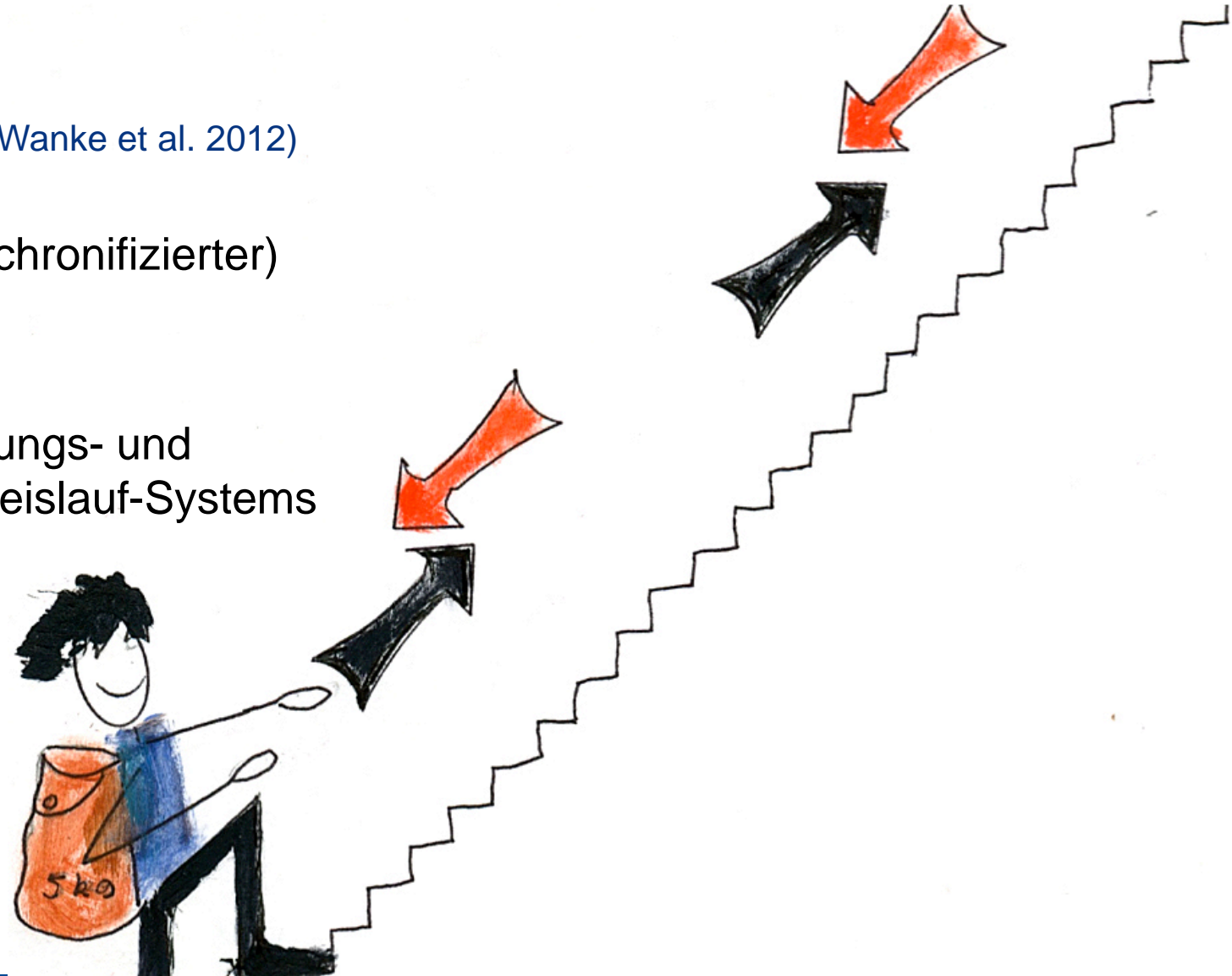


29 – 30 – 31 – 32

Auftrainieren

(modifiziert nach Wanke 2005, 2011, 2012, 2014; Wanke et al. 2012)

- Auskurieren alter (unter Umständen chronifizierter) Verletzungen
- In-Form-bringen
- Gezielte, auch unspezifische Bewegungs- und Beanspruchungsformen des Herz-Kreislauf-Systems
- Umfang: 2 Wochen vor Beginn, alle zwei Tage, 30–60 Minuten, steigern

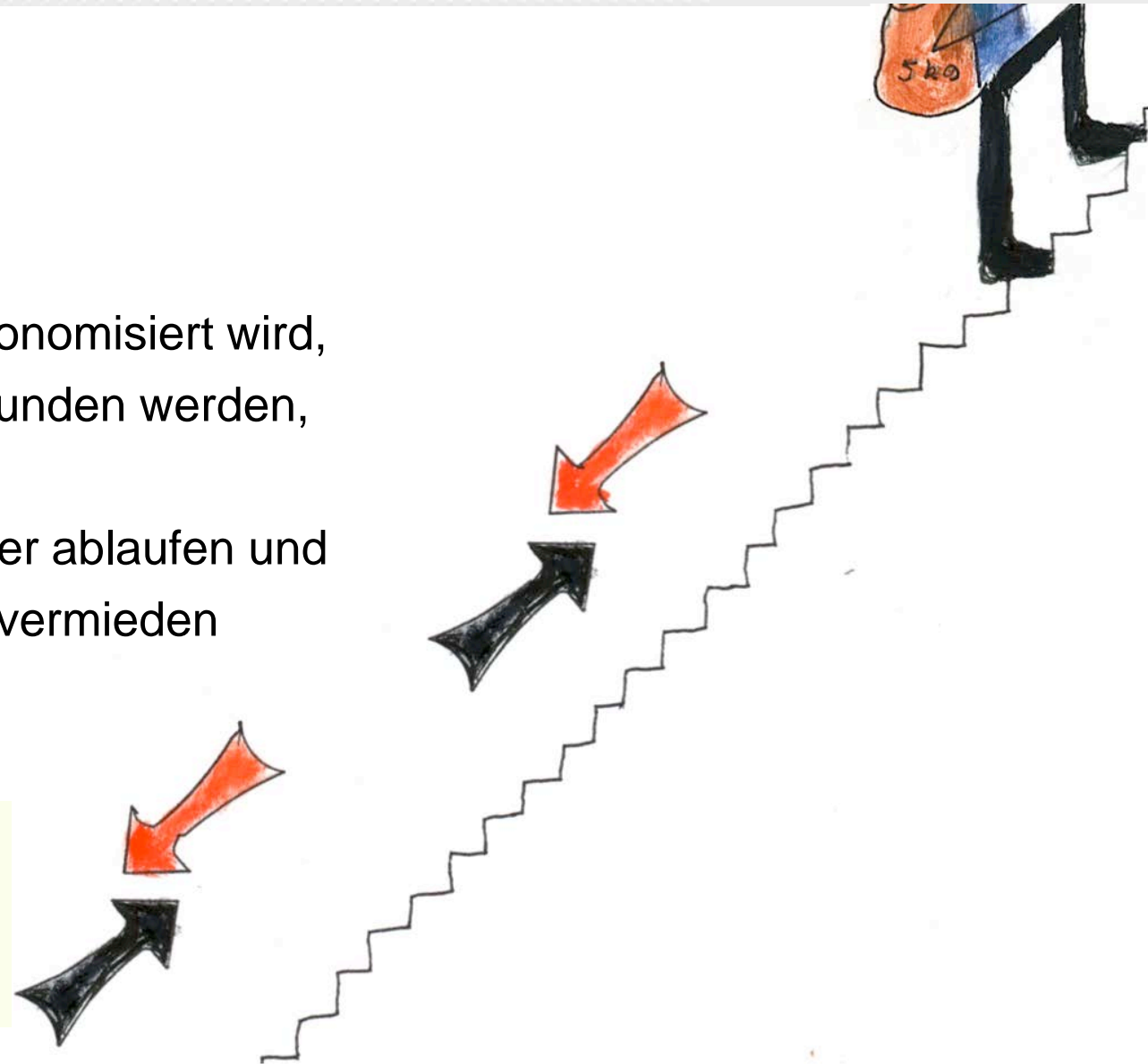


Fitness – warum?

Damit

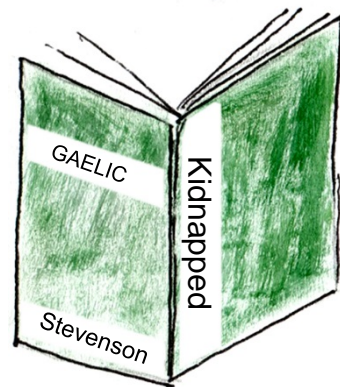
- die Herz-, Kreislauf- und Lungenfunktion ökonomisiert wird,
- Belastungen als weniger anstrengend empfunden werden,
- der eigene Körper später ermüdet,
- Regenerationsvorgänge besser und schneller ablaufen und
- durch Ermüdung verursachte Verletzungen vermieden werden.

„Überlastung, Ermüdung und Stress sind die drei am häufigsten genannten Ursachen für die Entstehung chronischer Beschwerden am Bewegungsapparat.“ (Wanke et al. 2012)



Regeneration und Entspannung

(modifiziert nach Wanke 2005, 2011, S. 129ff)



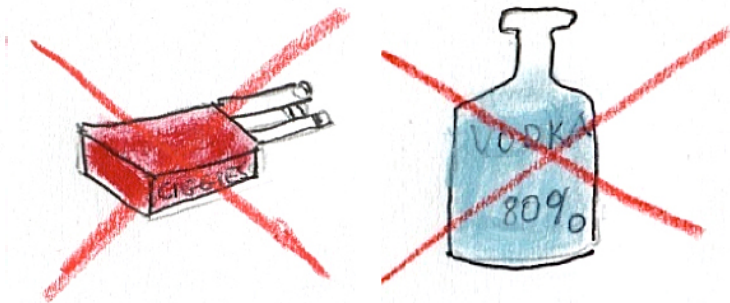
Wissen erweitern

**Langweilen und Entwicklung/
Pflege anderer Interessen**

**Zeit nehmen für Regene-
ration und Entspannung**



**Freundschaften und ein
soziales Umfeld pflegen**



**Auf Nikotin verzichten,
Alkohol minimieren**

**Nutzen von
Entspannungstechniken**

**Adäquate Ernährung/
Flüssigkeitszufuhr**

Impressum

Herausgeber:**Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG)**

Massaquoipassage 1

22305 Hamburg

Postanschrift: 22281 Hamburg

Autorin:

Priv.-Doz. Dr. Dr. med. Eileen M. Wanke

Illustrationen:

Alice Wanke (Folien 1,2,5,9-13)

Realisation:

Jedermann-Verlag GmbH

www.jedermann.de

Dieser Foliensatz gehört zu den Unterrichtsmaterialien des Ausbildungsmoduls

„Prävention in den Bereichen Musical/Tanz (Scotsy), 2017

Unter www.vbg.de/praevention-im-tanz finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

Methodisch-didaktischer Kommentar

- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblätter
- Mediensammlung