

Die optimale Trainingsvorbereitung

Um das Training mit einem angenehmen Körpergefühl aufnehmen zu können und es erfolgreich zu Ende zu bringen, ist es wichtig, dass der Körper durch Aufwärmen die richtige Temperatur erhält:

39°

Bei dieser Körpertemperatur (genau 38,5° - 39°) laufen alle Körpervorgänge, die für die sportliche Leistung wichtig sind, optimal ab:

- Die Durchblutung der Muskulatur steigt um 400 %!
- Die Verletzungsanfälligkeit sinkt rapide
- Die Koordination und die Präzision werden besser!
- Die Nervosität vor dem Wettkampf oder Test wird abgebaut!
- Der Einstieg ins (Eis-)Training gelingt mit der geistig-seelischen Einstimmung!

Die wissenschaftlich erwiesenen Vorteile des Aufwärmens sollten in vier Phasen erreicht werden:

1. Phase: allgemeines Aufwärmen (Puls 120 - 140) z.B. lockeres Laufen, Seilhüpfen, etc.
2. Phase: Dehngymnastik, spezifisches Stretching (Puls 120 - 100) z.B. Flugis, Position Himmelspirouette, etc.
3. Phase: sportartspezifisches Muskeltraining (Puls 100 - 140) z.B. Sprünge, Position Sitzpirouette, etc.
4. Phase: sportartspezifische Bewegungsabläufe (Puls 140 - 160) z.B. Kür repetieren, etc.

Das Aufwärmen muss langsam beginnen, da sonst schnell eine Uebersäuerung der Muskulatur eintritt. Langsam beginnen, abwechselnd steigern, das Eistraining auf hohem Niveau absolvieren, langsam wieder ausklingen lassen - so sollte erfolgreicher, freudvoller und gesunder Sport betrieben werden!

Wichtig am Schluss: „Cool-down“

Der entspannende Ausklang durch lockere Bewegung wie **Stretching** oder Footing (lockeres Laufen) nach intensiver Anstrengung sind sehr wichtig. Entspannung nach Anspannung, Wasser trinken und Duschen beugen Muskelkater vor und leiten die Erholung ein.

Se mettre dans de bonnes dispositions pour l'entraînement

Afin de s'entraîner avec de bonnes sensations corporelles, et de garder ce sentiment jusqu'à la fin, il est important d'établir un programme d'échauffement adapté et d'atteindre la température corporelle de :

39°

A cette température (précisément 38,5°C-39°C) tous les processus du corps adaptés à fournir des efforts sportifs se dérouleront de manière optimale !

- Augmentation de l'irrigation sanguine des muscles de 400 %
- Diminution de risque de blessure !
- Amélioration de la coordination et de la précision
- Diminution de la nervosité avant un concours ou test
- Préparation psychique et psychologique pour la pratique d'un sport

Les avantages de l'échauffement sont prouvés scientifiquement et devraient être atteints en quatre phases :

- 1^{ère} phase : échauffement général (pulsations 120 - 140) par ex. Courir lentement, corde à sauter, etc.
- 2^{ème} phase : élongations, stretching adapté spécifiquement (120 - 100) par ex. Avion, position de la pirouette cambree, etc.
- 3^{ème} phase : musculation adaptée spécifiquement au patinage (100 - 140) par ex. Sauts, position de la pirouette assise, etc.
- 4^{ème} phase : entraînement adapté spécifiquement au patinage (140 - 160) par ex. répéter le programme libre, etc.

L'échauffement doit débiter gentiment, étant donné que les muscles peuvent devenir très vite trop acides. Il faut commencer lentement et augmenter progressivement, pratiquer du sport à haut niveau et descendre doucement - voilà la façon dont on devrait pratiquer son sport de manière agréable et saine !

Ce qui importe à la fin : « Cool-down »

Un arrêt décontracté, des mouvements doux comme le **stretching** ou le footing (courir lentement) sont importants après un effort intense. La décontraction après l'effort, boire de l'eau et prendre une douche, cela prévient les muscles endoloris et introduit le repos.