

Macht euch zum Affen – aber nur mit den »Animals«

Zu jeder richtigen Sporteinheit – und mit »richtig«
meine ich »intensiv« – gehört ein vernünftiges Aufwärm-
programm – vernachlässigt das bitte nicht!





Animal-Warm-up: das Krokodil

Normalerweise vergleiche ich nicht Mensch mit Maschine, aber in diesem Fall dient es prima zur Veranschaulichung: Wenn ihr euer Auto mal so richtig »treten« und Vollgas geben wollt, solltet ihr das nicht mit kaltem Motor tun, ansonsten droht ein Rohrkrepiere. Den bekommt – im übertragenen Sinne – auch euer Körper, wenn ihr ihn ohne Warm-up zu sportlichen Höchstleistungen treiben wollt. Bevor ihr anfangt zu trainieren, sollten unbedingt eure Muskulatur, euer Kreislauf und auch euer koordinativer Kompass, sprich euer zentrales Nervensystem, auf Touren gebracht werden. Denn nach einer intensiven Aufwärmphase seid ihr leistungsfähiger und konzentrierter, um euer Workout durchzuführen. Automatisch nimmt dann auch das Verletzungsrisiko ab. Nicht nur in Sachen Aufwärmen bin ich seit vielen Jahren ein echter Tierfreund: Bär, Affe, Känguru und

Co. finde ich richtig klasse, dazu Krokodil und Raupe: Das sind die Namen von extrem effektiven Aufwärmübungen, die die Gangarten der genannten Tiergattungen nachahmen und einen ganzheitlichen Effekt auf den gesamten Körper haben. Die »Animals« – so nenne ich meine Aufwärm-Serie – sorgen nicht nur für eine optimale Durchblutung der Muskulatur, auch Beweglichkeit und Koordination werden dabei ordentlich gefördert – bei entsprechender Distanz bzw. Intensität auch die Kraftausdauer.

Durch die Nachahmung der Tiergangarten und die damit verbundene, ungewohnte Fortbewegungsweise bereiten wir außerdem das zentrale Nervensystem auf das anschließende Workout vor; mit einfachem Joggen als Warm-up würde ich diesen Effekt nicht erzielen! Auch sorgt die neurologische

Ansteuerung der verschiedenen Muskelketten und Muskelgruppen dafür, diese in Einklang zu bringen, was schon für sich allein genommen einen nachhaltigen Trainingseffekt generiert.

Der ein oder andere von euch wird sich vielleicht fragen, wie ich darauf kam, solch einen »Kinderquatsch« in mein Training zu integrieren. Tatsächlich waren viele der Übungen früher fester Bestandteil beim Turnen im Kindergarten oder der Grundschule und als »Tiere nachmachen« bekannt. Seit einiger Zeit erleben die »Animals« eine Renaissance in der Fitness-Branche; speziell beim funktionalen Training werden diese Übungen gerne eingesetzt. Ich selbst habe sie vor einigen Jahren bei einem Trainingslager kennen und schätzen gelernt. Mein Wettkampfkumpel Mike von der Berliner Feuerwehr hatte diese seinerzeit bei einem Aufwärmtraining vorgestellt. Ich kannte die »Animals« bis dato nicht, war aber sofort begeistert. Bei mir gehören sie seitdem ins feste Programm meiner Fitness-Übungen, und speziell in Sachen Aufwärmen sind sie für mich nicht mehr wegzudenken, gerade weil sie ohne Hilfsmittel immer und überall durchgeführt werden können: Egal wo ich hinkomme oder auf welche folgende Sporteinheit ich mich vorbereite, mit den »Animals« habe ich immer ein top Konzept an der Hand, um den Körper ohne Hilfsmittel schnell und effektiv auf Touren zu bringen.

Wenn man so will, führen einen die Animals »Back to the Roots«. Der Mensch hat heute in der industrialisierten Welt seinen natürlichen Bewegungsbezug verloren. Bekanntestes »Tier« im Stadt-Dschungel ist inzwischen der »Smombie«, der Smartphone-Zombie, der auf sein Gerät starrend durch den Alltag geht. Auch beim Sport schalten inzwischen zu viele auf Autopilot und trainieren wieder und wieder dasselbe – ohne große Fortschritte. Die Lösung? Das tun, was Tiere und Kinder tun. Die »Animal Moves« sind inzwischen eine Trendsportart, die viele Trainer empfehlen und von der Coaches und

Athleten aus aller Welt immer mehr Videos online stellen. Sogar der Deutsche Fußball-Bund zeigt seinen Trainern in einer Anleitung, wie sie jungen Kickern mit den »Animals«-Übungen mal ein anderes Aufwärmprogramm bieten können. Wir kriechen, krabbeln, hüpfen und bewegen unseren Körper spielerisch durch die verschiedenen Ebenen, wobei wir unterschiedliche Gelenkpositionen einnehmen. So üben wir hochfunktionale Bewegungsmuster, die ein geniales Rezept für mehr Bewegungskompetenz und weniger Schmerzen sind. Tiere und kleine Kinder praktizieren sie jeden Tag. Wir können von diesen perfekten Athleten jede Menge lernen! Ziel ist es, stark wie ein Bär zu werden. Schnell wie ein Gepard. Wendig wie ein Affe. Und geschmeidig wie eine Raubkatze.

Ich habe euch hier die für mich etabliertesten Gangarten zusammengestellt. Es gibt allerdings noch viel mehr; man kann auch nur aus den Animals ein eigenes Workout zusammenstellen, welches den ganzen Körper fordert und trainiert. Meine Favoriten für das Aufwärmen sind THE BIG FIVE – eigentlich ein Fachbegriff aus der Jagd. Als »Big Five« bezeichneten Großwildjäger in Afrika ihre begehrtesten Trophäen: Elefant, Nashorn, Büffel, Löwe und Leopard. Unsere Trophäe bei den BIG FIVE ist dagegen ein fitter Körper! Mit meinen fünf Übungen » Bär, Krokodil, Känguru, Affe und Raupe – erreicht ihr alle wichtigen Muskelgruppen und Muskelketten für ein intensives Aufwärmen.

Ihr werdet es beim ersten Ausprobieren merken: Am Anfang kommt man sich ein wenig komisch und albern bei der Ausführung vor, aber dann merkt ihr rasch, dass die »Animals« ganz schnell ganz schön anstrengend sein können. Mein Tipp: einfach nach bestem Wissen und Gewissen versuchen, die Übungen durchzuführen, ihr könnt hier nichts falsch machen. Mit der Zeit merkt ihr, wie ihr durch die »Animals« wieder geschmeidiger und kräftiger werdet.



Die »Animals« gehören zu jeder TFAXCROSS-Workout-Einheit.

Ich würde euch allerdings empfehlen, das Krokodil oder den Affen nicht unbedingt rund ums Fahrzeug auf eurer Feuerwache durchzuführen, wenn ein Einsatz anstehen könnte; so macht ihr euch im wahrsten Sinne des Wortes zum Affen – und euren Einsatzleiter möglicherweise zum Brüllaffen ;-)
Abgesehen davon taugen die »Animals« aber durchaus dazu, die Stimmung aufzulockern, gerade zu Beginn eines Gruppentrainings.

NOCH EIN TIPP:

Führt die Übungen ruhig auch mal in eurer Einsatzkleidung durch! So erfahrt ihr aus erster Hand, wie beweglich ihr in voller Montur seid, und außerdem verfolgt ihr so meinen Ansatz, bei allen Übungen möglichst nah an unserer beruflichen Realität zu sein.



Bei den Übungen habt ihr den Kopf mal hoch, mal tief, das heißt: Auch so wird der Blutkreislauf stimuliert und ihr bereitet euren Körper für den realen Einsatz, wo solche Situationen ebenfalls vorkommen, optimal vor.

Und, ganz wichtig: Denkt – wie bei allen anderen Übungen auch – an eure Atmung! Atmet bewusst. Nutzt auch hier schon das Training der Atemtechnik. Gleichmäßig ein- und ausatmen, unabhängig vom Bewegungsablauf. Der Mund ist mittelweit geöffnet. Nicht die Luft rauspressen! Nicht die Luft anhalten!

Die richtige Atemtechnik ist ganz elementar, sowohl beim Training als auch beim Einsatz im Job! Ich komme später noch einmal auf dieses Thema ...

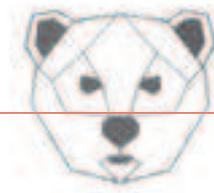
Jetzt ist es aber Zeit, euch meine BIG FIVE vorzustellen – Here We Go:

1. Der Bär
2. Das Krokodil
3. Das Känguru
4. Der Affe
5. Die Raupe

1. Der Bär

Auf alle Viere gehen (Handschuhe empfehlenswert), der Po ist der höchste Punkt des Körpers.

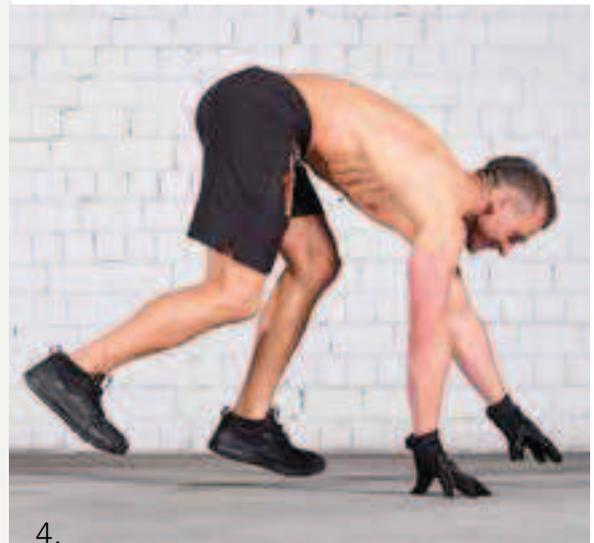




»Animals«



3.



4.

Im Passgang (rechter Arm und rechtes Bein nach vorne und umgekehrt) leicht und locker ca. 15 Meter fortbewegen, federnder Gang.



2.

10 bis 15 Wiederholungen

2. Das Krokodil

Auf alle Viere gehen, Körperschwerpunkt ist ganz tief über dem Boden. Rechter Arm vorne, rechtes Bein nach hinten gestreckt.

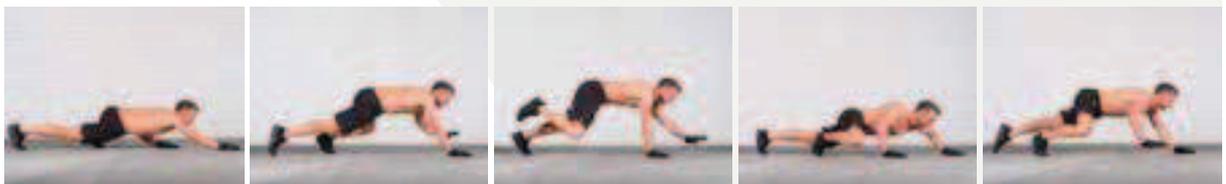


1.

Komplette Körperspannung herstellen, gesamten Körper dicht über dem Boden halten.



2.





»Animals«

Linkes Bein ist, soweit es die Beweglichkeit erlaubt, angewinkelt, die linke Hand dicht an der Körpermitte aufgesetzt, idealerweise Oberschenkel im rechten Winkel zum Becken mit Kontakt zum Unterarm.



1.

Den Körper auf das angewinkelte Bein und den gestreckten Arm ausbalancieren.



2.

Im Kreuzgang mit diagonalen Bewegungen nach vorne bewegen (linker Arm, rechtes Bein nach vorne und umgekehrt). Der gesamte Körper bleibt möglichst nah am Boden.

10 bis 15 Wiederholungen