

EINE FRAGE DES WARM-UPS



Bevor es im HSV-Training mit dem Ball richtig ans Eingemachte geht, durchlaufen die Profis zunächst eine gelernte und fest verinnerlichte Routine: Es geht zum gemeinsamen Aufwärmen mit Athletik-Trainer Daniel Müssig. Der 36-Jährige, der seit der Saison 2015/16 die HSV-Profis betreut, ist der Fit-Macher der Rothosen und bereitet die Spieler vor jedem Training und jedem Spiel mit einem gezielten Warm-up-Programm auf die bevorstehende Belastung vor. „Das Ziel dieser Aufwärmphase ist es, alle relevanten Systeme zu aktivieren. Dazu zählen das Herz-Kreislauf-, das Nerven- und Hormonsystem ebenso wie die Muskulatur und die Sinnesorgane“, erklärt Müssig. Einfach gesprochen wird der Körper also für die Höchstbelastung im anschließenden Training oder Wettkampf „bereit“ gemacht.

Das Aufwärmen findet dabei zunächst individuell im knapp 150 Quadratmeter großen Krafraum des HSV-Trainingszentrums statt. Dort durchlaufen die Spieler eine individuelle Warm-up-Routine, ehe es später im Gruppensetting auf dem Platz weitergeht. Die Routine im Krafraum nimmt dabei etwa zehn bis 20 Minuten ein, die gemeinsame Erwärmung auf dem Platz je nach Zielsetzung fünf bis 20 Minuten. Müssig verfügt bei letztgenannter Einheit

über ein breites Spektrum an verschiedenen Übungsformen, die speziell auf die bevorstehenden Bewegungen ausgerichtet sind. Sprich: Mit leichten Bewegungs- und präzisen Dehnübungen werden diejenigen Muskeln, Sehnen und Bänder angesprochen, die anschließend für das Fußballspielen benötigt werden. Jenes Programm spricht dann anders als zum Beispiel ein klassisches Einlaufen alle angesprochenen Körpersysteme an. Der Umfang des gemeinsamen Warm-ups wird letztlich in täglicher Absprache mit dem Trainerteam angepasst. „Die Intensität im anschließenden Mannschaftstraining hat natürlich auch Auswirkung auf das Aufwärmen“, weiß Müssig. „Es gibt schon einen Unterschied, ob die Jungs nach einem Warm-up direkt in die Zweikämpfe gehen oder erst noch ein langes Passspiel im Anschluss geplant ist.“

Was für den einen oder anderen Hobbysportler, der so schnell wie möglich gegen den Ball treten möchte, vielleicht als lästig angesehen wird, besitzt aus medizinischen Gesichtspunkten eine große Bedeutung, wie Müssig erklärt: „Das Aufwärmen hat eine sehr hohe Bedeutung in Bezug auf die Verletzungsprophylaxe. Je besser man aufgewärmt ist, desto weniger verletzt man sich. So einfach ist das.“

Schließlich werden bei der Erwärmung die Körperkerntemperatur, die Durchblutung, die Erregbarkeit des Nervensystems und die Empfindlichkeit der Sinnesrezeptoren erhöht. Die Folgen: Es kommt unter anderem zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung, einer schnelleren Reaktions- und Kontraktionsgeschwindigkeit, einer erhöhten koordinativen Leistungsfähigkeit und einer verringerten Muskelviskosität, womit die Anfälligkeit für Muskelfaser-, Sehnen- und Bänderrisse sinkt.

Nicht zuletzt aufgrund dieser wichtigen positiven Effekte wissen die HSV-Profis, dass vor dem Training mit dem Ball die Warm-up-Routine mit Athletiktrainer Daniel Müssig auf dem Programm steht. Also: auf die Plätze, fertig, los... ♦

In puncto Fitness ein eingespieltes Team: Athletik-Trainer Daniel Müssig und die HSV-Profis um Gotoku Sakai.

