



Aufwärmen vor einem Triathlon-Wettkampf

Das Aufwärmen vor einem Wettkampf dient allgemein der Leistungsverbesserung und der Verletzungsprophylaxe. Ein effektives Aufwärmen ist daran zu erkennen, daß das Schwitzen einsetzt. Einfach gesagt: kein Schwitzen bedeutet ungenügendes Aufwärmen.

Welche Möglichkeiten bieten sich?

- Bei normaler Außentemperatur bietet sich das normale Einlaufen bis zum leichten Schwitzen an. Dann wird der Neoprenanzug angezogen. Danach erfolgt idealerweise noch ein Einschwimmen.
- Bei niedriger Außentemperatur oder auch Regen bietet sich das Einlaufen im Neoprenanzug (evtl. mit Badekappe) bis zum leichten Schwitzen an. Danach erfolgt noch ein Einschwimmen.
- Bei hoher Außentemperatur erfolgt nur ein kurzes Einlaufen bis zum leichten Schwitzen. Dann wird der Neoprenanzug angezogen. Danach erfolgt stattdessen ein verlängertes Einschwimmen.
- Bei sehr hoher Außentemperatur wird auf das Einlaufen verzichtet und es erfolgt nur ein verlängertes Einschwimmen.

Besonderheiten:

- Ist das Wasser (sehr) kalt, muss das Aufwärmen an Land intensiviert werden (starkes Schwitzen). Das Einschwimmen sollte nur kurz sein. Hier sind 2 Badekappen sehr sinnvoll.
- Erfolgt ein Landstart und ist die Pause zwischen Einschwimmen und Start lang, besteht die Gefahr des Auskühlens. Hier ist Bewegung zum Warmhalten sinnvoll, z.B. Hüpfen oder leichte Kniebeugen.

Abschließend ein wichtiger Hinweis: Ist die Lufttemperatur niedriger als die Wassertemperatur, so gehen viele Athleten lieber ins Wasser, weil es "dort wärmer ist." Das ist falsch! Aus physikalischen Gründen (Wärmeübergangskoeffizient) entzieht 23 Grad warmes Wasser dem Körper weitaus mehr Energie als z.B. 18 Grad warme Luft. Besser ist es, sich an Land zu bewegen.