

TEXT:

Mythos: „*Ach, aufwärmen musst du dich nicht!*“

Stimmt nicht. Aufwärmen ist elementar wichtig, gerade im BMX Racing.

Durch die folgenden Fakten, ist man einfach schneller im Rennen:

- Verbesserung der Durchblutung
- Anhäufung von Ca^{2+} (Cross Bridge Cycle)
- Anregung des vegetativen Nervensystems
- Ansteuerung des motorischen Nervensystems
- Bildung von Synovialflüssigkeit
- mentale Vorbereitung

Du siehst, alles spricht für das Aufwärmen vor dem Training und vor den Rennen.

Viel Erfolg..!

Marco „Müller“ Ulrich , Bundestrainer a.D. , Sportlehrer, Personaltrainer und Sporttherapeut bietet Begleitung im Rahmen von Trainingsplänen und Training an.

Schreibe ihm: m.ulrich@mail.de