

## Cooldown

Nach sportlicher Aktivität ist es sinnvoll, seinen Körper langsam zu beruhigen und dadurch die Regenerationsphase einzuleiten. Das Cool-down umfasst alle Maßnahmen, die nach einer ermüdenden sportlichen Belastung (Training, Wettkampf) der Wiederherstellung eines optimalen psychophysischen Zustandes dienen.

Ein wesentliches Ziel des Cool-down ist die Erhöhung des Blutstromes. Dadurch können bei der Belastung angefallene Stoffwechselschlacken besser abtransportiert werden. Es dient der schnelleren Wiederherstellung der Leistungsparameter. Bei ungenügendem Abwärmen droht die frühzeitige Ermüdung bei erneuter Belastung, langfristig der Zustand des Übertrainings.

### Übungen:

---

Nach dem Workout werden die Übungen mit ca. 30% des Trainingsgewichts wiederholt. Danach empfiehlt es sich, Dehn- und Spannungsübungen durchzuführen.

### Auslaufen:

---

Das regenerative Auslaufen sollte nicht zu lange und vor allem nicht zu intensiv erfolgen. Das Tempo sollte so gewählt werden, dass Ein- und Ausatmung auf vier Laufschriffe verteilt werden. Man sollte ohne Anstrengung beim Auslaufen reden können. Die Hauptfunktion des Auslaufens ist es, die Betriebstemperatur der Muskulatur zu senken.

### Dehnen:

---

Das Ausdehnen nach dem Training oder Wettkampf hat die Funktion, den durch die vorherige Belastung zu hohen Muskeltonus (Spannkraft im Muskel) zu senken. Jede Dehnübung sollte daher mindestens 20 Sekunden angehalten werden.

### Zusätzlich:

---

Passive Maßnahmen, wie z.B. Bäder oder Massagen, beschleunigen die Erholung.

### Auswirkungen/Ziel:

---

Durch die Abwärmphase wird der Stoffwechsel beruhigt und Stoffwechselprodukte, wie z.B. **Laktat**, werden abgebaut. Der erhöhte Spannungszustand wird herabgesetzt. Die Enzymaktivität steigt. Weiterhin wirkt das Abwärmen verletzungsverbeugend.