



Cool Down nach dem Training

Das Cool Down wird als gezielte Nachbereitung der Trainingsbelastung oder als Abwärmphase bezeichnet. Genauso wie die Aufwärmphase ist das Cool Down wesentlicher Bestandteil eines jeden Trainingsprogramms.

Durch das Cool Down zum Trainingsausklang wird ein Abbau und ein Abtransport von Stoffwechselprodukten beschleunigt, welche sich in der Belastungsphase in der trainierenden Muskulatur angesammelt haben.

Der Regenerationsvorgang wird durch das Cool Down beschleunigt. Die Anpassungsvorgänge zum Körper sind schneller abgeschlossen, so dass der Körper wieder früher belastbar wird. Das allgemeine Wohlbefinden wird verbessert. Die Muskulatur wird durch das Verringern des ermüdungsbedingten erhöhten Muskeltonus entspannt.

Ein optimales Aufwärmprogramm sollte folgendermaßen gestaltet sein:

- Ein optimales Aufwärmen kann man durch lockeres Fahrradfahren, durch Auslaufen oder durch Übungen mit geringem Belastungswiderstand erzielen.
- Diese sind dynamische Ganzkörperbewegungen, welche eine niedrige Intensität aufweisen und zum Abbau von Stoffwechselprodukten führen.
- Dehn- und Lockerungsübungen führen zur Beseitigung von Muskelverspannungen.

Wenn Cool Down – Phasen regelmäßig an Belastungsphasen angeschlossen werden wird dadurch die Trainingseffektivität erheblich gesteigert.

Unsere Trainer beraten Sie gern!