



## COOLDOWN NACH JEDEM SPORT SINNVOLL!

Wir sehen die Fußballprofis nach dem Spiel ein paar lockere Runden auf dem Platz drehen, die Olympioniken hopsen auch nach dem Rennen noch ein paar Mal im Kreis herum und selbst die Formel-1 Fahrer schwingen Arme und Beine, nachdem sie aus dem Cockpit klettern. Für viele Sportarten ist das Abwärmen als ein fester Teil des Trainings bereits voll akzeptiert. Im Bereich des Kraftsports und Muskelaufbaus wird es allerdings noch stark vernachlässigt. Sportler unterschätzen hier nicht nur die physische Relevanz des CoolDown, sondern auch den positiven mentalen Aspekt.

Wer sich richtig abwärmt, entspannt sich körperlich und auch geistig. Zudem wird der Abtransport von Stoffwechsel-Endprodukten wie Laktat aktiv beschleunigt. Die beanspruchte Muskelmasse wird durch eine langsame und regulierte Entspannung des Kreislaufs auf eine milde Art und Weise regeneriert.

Die Wissenslücken im Bereich des Cool Down sind bei vielen Sportlern erschreckend groß. Welche Auswirkungen hat es auf den Körper? Welche Arten gibt es? Und wie wird es am besten umgesetzt? Im Folgenden sind die wichtigen Fakten zusammengefasst.

## COOLDOWN ARTEN

Wie in vielen Bereichen des Sports besteht kein starres Konzept für die korrekte Umsetzung des Abwärmens. Es gibt eine große Anzahl von Optionen, die auf den eigenen Körper und das Training angepasst werden sollten.

Das Abwärmen lässt sich in zwei Unterarten einteilen.

### AKTIVES ABWÄRMEN

Die aktive Art des Cool Down erfordert ausreichend Energie und mentale Kraft. Wer sich während des Trainings bereits vollkommen ausgepowert hat, wird hier wenig erfolgreich sein. Das ist nicht nur körperlich, sondern auch psychisch ermüdend. Ein aktives Abwärmen sollte daher von Anfang an in den Trainingsverlauf mit eingeplant werden. Klassische Beispiele umfassen:

- ✓ Entspanntes Laufen oder Fahren (Fahrrad)
- ✓ Dehnübungen
- ✓ Atemübungen, Meditation
- ✓ Leichtes Koordinationstraining

### PASSIVES COOL DOWN

Ist die Energie bis zum letzten Rest aufgebraucht, stehen passive Varianten bereit, die einen unterstützenden Effekt für die Entspannung und Regeneration haben:

- ✓ Massagen
- ✓ Wärme Bäder
- ✓ Sauna
- ✓ Hohe Flüssigkeitsaufnahmen – gesund und voll mit Mineralstoffen



# PHYSIOLOGISCHE AUSWIRKUNGEN DES ABWÄRMENS

Das Herz-Kreislauf-System wird während des Trainings besonders beansprucht. Wird die Beanspruchung abrupt beendet, hat der Körper keine Chance, sich langsam herunterzufahren. Auch die Muskeln benötigen eine langsame Entspannungsphase. Ein effektiver Cool Down lockert die Muskulatur und erlaubt dem gesamten Körper sich zu regenerieren.

## REGENERATIVER STOFFWECHSEL

Während des Trainings werden in der Muskulatur verschiedene Stoffe aufgebaut. Diese wirken unterstützend und helfen die Belastung abzufangen. Nach dem Training müssen diese Stoffe langsam ausgeschwemmt, abgebaut und abtransportiert werden. Dieser sogenannte venöse Rückstrom, wird durch ein gezieltes Cool Down unterstützt.

Psychologische Auswirkungen des Cool Down

Ein gutes Training fokussiert sich auf den gesamten Körper und den Geist. Diese Ausrichtung erlaubt es dem Sportler, die Kontrolle zu behalten und Bestleistungen zu erbringen. Um den Weg „zurück zur Realität“ (nach dem Training) zu finden, ist die Entspannung mit Hilfe des Cool Down sehr wichtig.

## TYPISCHE COOL DOWN FEHLER

Nach einem Training sollte Kälte für den Körper unbedingt vermieden werden. Wer friert, arbeitet nicht mit einem gesunden Stoffwechsel, sondern setzt seinen Körper in den Bereich der Abschaffung. Dies kann zu Ablagerungen in der Muskelmasse führen, die einen gesunden Muskelaufbau behindern.

Ein weiterer Teil des Cool Down besteht aus der ausreichenden Körperhygiene. Es ist unumgänglich, sich nach dem Training von Schweiß zu befreien. Eine Dusche ist nicht nur entspannend, sie verhindert auch, dass es zur Bakterienbildung auf der Haut kommt.

Der gesunde Trainingsabschluss besteht in einer ausgewogenen Nahrungszufuhr. Ob diese in Form von frischem Essen oder Shakes zugeführt wird, ist dabei Geschmackssache. Auf die kleine Belohnung in Form von Süßigkeiten oder gar einem kühlen Bier sollte, wenn möglich, jedoch verzichtet werden.

## FAZIT

Ob Krafttraining, Lauftraining oder Fußball, ein gut durchdachtes Abwärmen ist ein wichtiger Trainingsaspekt für jeden Sport. Die körperlichen und mentalen Vorteile des Abwärmens optimieren die jeweilige Session und das erwünschte Resultat wird schneller erreicht. Wer optimal abwärmt um nach dem Training die Regeln dazu einhält, der macht sein Training dadurch kompletter und nachhaltig effizient.

Mit sportlichen Grüßen



BarbellFit – Team

Viel Spaß und Erfolg! Folge uns gerne bei Instagram!

Kontakt:

WhatsApp&Anruf: +49 178 9194516

E-Mail: [training@barbellfit.de](mailto:training@barbellfit.de)

Web: [www.barbellfit.de/online-training/](http://www.barbellfit.de/online-training/)

Instagram: [barbellfit.training](#) ODER [barbellfit.nutrition](#)

DEIN ONLINE FITNESS PROGRAMM

