

## Cool Down – wichtige Abkühlphase nach dem Training



Unter **Cool Down** (engl. für: „Abkühlung“, „herunterkühlen“) oder Auslaufen versteht man im Sport das Ende einer Trainingseinheit, bei der der Kreilauf wieder heruntergefahren werden soll. Auch nach Wettkämpfen wird „ausgelaufen“. Cool Down ist das Gegenstück zum „Warm Up“ – dem Aufwärmen.

Cool Down versteht man meist lockeres und entspanntes Laufen, Schwimmen oder Fahrradfahren. Auch Dehnungsübungen und leichtes Koordinationstraining gehören dazu. Hinzu kommen gegebenenfalls einfache Übungen, die dieselben Muskeln ansprechen, wie das vorangegangene Training aber dabei weniger beansprucht werden.

Muskeln benötigen eine langsame Entspannungsphase. Ein effektiver Cool Down lockert die Muskulatur und erlaubt dem gesamten Körper sich zu regenerieren und er kann sich besser auf das Ende der Belastung vorbereiten.

Das Cool Down führt zu einer Reduzierung von Muskelkater. Die körperlichen und mentalen Aspekte des Abwärmens unterstützen und optimieren die jeweilige Sporteinheit. Das erwünschte Resultat wird schneller erreicht.

### Wirkungen von Cool Down im Ausklang

- unterstützt die psychische Entspannung
- beruhigt die Atmung
- das Herz-Kreislaufsystem beruhigt sich
- verbessert das Körperbewusstsein
- unterstützt den Abbau von Stoffwechselprodukten
- fördert die Beweglichkeit in den Gelenken

### Fehler, die beim Cool Down entstehen können

- Kälte nach dem Training sollte für den Körper unbedingt vermieden werden. Wer friert, unterstützt nicht den gesunden Stoffwechsel, sondern setzt seinen Körper in den Bereich der Muskelmassenverringering. Dies kann in den Muskeln zu Stoffwechselablagerungen führen, die einen gewünschten Muskelaufbau verhindern.
- Ein weiterer Teil des Cool Down ist eine ausreichende Körperhygiene. Es ist unumgänglich, sich nach dem Training den Schweiß vom Körper zu waschen. Hierbei wirkt das Duschen oder auch ein kurzer Saunagang für Entspannung und verhindert die Bakterienbildung auf der Haut.
- Zu guter Letzt, sollte eine Belohnung in Form von Süßigkeiten oder gar einem kühlen Bier vermieden werden. Außerdem rundet den Trainingsabschluss eine ausgewogene Nahrungszufuhr in Form von frischem Essen oder Shakes ab und gibt ein gutes Gefühl für Körper und Geist.

Also das Training entspannt ausklingen lassen.  
Sportlichen Gruß, Euer Olaf