



Das kleine Übungsleiter „ABC“ - Serie für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Übungsleiter
ABC

C - wie Cool Down!

Aufwärmen, Funktionsgymnastik, Zirkeltraining - diesen Elementen einer Trainingseinheit begegnen Übungsleiterinnen und Übungsleiter in Sportvereinen häufig in ihrer Praxis. Das theoretische Basiswissen zu diesen und weiteren Begriffen sowie aktuelle Informationen zu wichtigen Themen aus dem Übungsleiteralltag stellen wir in unserer Serie „Das kleine ABC für Übungsleiter“ vor. In dieser Ausgabe steht das Thema Abkühlen nach dem Sport im Mittelpunkt.

Nach Wettkämpfen und nach jeder Übungseinheit im Breitensport sollte ein Cool Down die sportlichen Aktivitäten beenden. Unter Cool Down (engl.: Abkühlung, herunterkühlen) versteht man im Sport die letzte Phase einer Trainingseinheit, um die Regeneration des Körpers nach sportlicher Belastung zu unterstützen.

Wozu Cool Down?

Cool Down ist das Gegenstück zum „Warm Up“ – dem Aufwärmen. Das Cool Down wird auch als aktives Entmüden oder Abwärmen bezeichnet und verfolgt das Ziel, physische und psychische Belastungsreaktionen nach dem Sport schneller abzubauen. Das Abwärmen wirkt dabei auf verschiedene Körperfunktionen.

Muskelsystem: Funktion des Abwärmens in Bezug auf das Muskelsystem ist es, die im Training beanspruchten Muskelgruppen zu lockern und den Muskeltonus zu regulieren. Das Abwärmen wirkt sich insbesondere förderlich auf den Abtransport von Stoffwechselprodukten aus, die im Trainingsverlauf im Muskel produziert wurden, z. B. Laktat.

Herz-Kreislauf-System: Das Cool Down trägt dazu bei, die Pulsfrequenz und den Blutdruck nach intensiver Herz-Kreislauf-Belastung zu normalisieren, sowie die Atmung und die Körpertemperatur zu regulieren.

Nervensystem: Während des Trainings, im Wettkampf, im Spiel oder beim Workout wird unser Körper überwiegend vom Sympathikus gesteuert. Er gehört zu den unwillkürlichen Nervenkomponenten und

bewirkt eine Leistungssteigerung des Organismus durch anregende, unmittelbar leistungsfördernde Anreize. In der Cool Down-Phase soll nun der Parasympathikus wieder zum Tragen kommen. Er wird auch als „Ruhenerve“ bezeichnet, da er dem Stoffwechsel, der Regeneration und dem Aufbau körpereigener Reserven dient. Der Parasympathikus sorgt für Ruhe, Erholung und Schonung.

Aktiv und passiv abwärmen

Die Cool Down-Phase sollte je nach Trainingsumfang und individueller Belastung zwischen 5 und 15 Minuten dauern. Die schließt sich direkt an die Belastungsphase bzw. dem Hauptteil der Übungsstunde an. Zunächst erfolgt das aktive Abwärmen, das mit einer deutlich verringerten Herzfrequenz einhergeht. Dabei kann zunächst die durchgeführte sportliche Tätigkeit mit geringerer Intensität weiter ausgeübt werden, z. B. Auslaufen, Ausschwimmen, Ausradeln oder im Aeorobic die Choreografie mit langsamerem Tempo üben.

Anschließend kommen Lockerungsübungen der beanspruchten Muskelgruppen zum Einsatz, z. B. leichte Dehnübungen

oder Ausschütteln der Arme und Beine. Für einen optimalen Abschluss folgt dem aktiven Abwärmen ein passives Abwärmen. In diesem Part sorgen unterschiedliche Entspannungsübungen, z. B. Igelballmassagen, Fantasiereisen, Progressive Muskelentspannung o. ä. für eine optimale Regeneration.

Entspannter Ausklang

Für den entspannten Ausklang ist der/die Übungsleiter/in gefragt, ein Angebot entsprechend der Gruppe, dem Trainingsverlauf und den individuellen Vorlieben zu gestalten. Weitere Methoden des individuellen passiven Abwärmens sind die warme Dusche nach dem Training, ein Saunabesuch oder eine Massage, um das Gewebe zu entspannen und kleinste Verletzungen in den Fasern zu reparieren. Vorsicht mit dem Saunagang ist jedoch geboten, wenn das Training oder ein Wettkampf mit einer starken Herz-Kreislauf-Belastung einhergegangen ist, dann ist der Kreislauf schon so stark beeinträchtigt, dass der Saunagang eher um einen Tag verschoben werden sollte.

Diana Bruch/Silke Hänsch



Cool Down nach der Trainingseinheit. Mit Entspannungsübungen werden Geist und Körper nach dem Sport wieder in den „Normalzustand“ versetzt. Foto: Diana Bruch