

# Tipps zum Abkühlen



## Übungen zum Abwärmen:

Ein mögliches Cool Down könnte aus folgenden Punkten bestehen:

### Lockerungsübungen:

- Lassen Sie die Arme seitlich locker hängen und schütteln Sie sie aus
- Bewegen Sie den Oberkörper nach vorne, lassen Sie die Arme hängen und lockern die Schultern durch leichtes kreisen
- Strecken Sie ihre Beine nacheinander leicht nach vorne und schütteln die Beine aus

### Aktives Abwärmen:

Nach den Dehnübungen am besten locker auslaufen oder Fahrrad fahren, Crosstrainer, Stepper oder ähnliche Geräte verwenden. Achten Sie darauf, dass der Puls dabei nicht über 120 kommt, da ansonsten der Regenerationseffekt ausbleibt.

### Passives Abwärmen:

Unter passives Abwärmen fallen z.B. warmes Duschen, Saunagänge, Wärmebäder, Dampfbäder, Massagen und auch die Benutzung eines Solariums. Achten Sie aber darauf, das passive Abwärmen nicht zu übertreiben, da durch die Ausscheidung von Körperschweiß weitere Vitamine und Mineralien ausgeschieden werden, die der Körper nach dem Sport besonders nötig hat.