

Abwärmen

Zum Abschluß einer Trainingseinheit gehört immer die Abwärmphase. Die bei der körperlichen Belastung angefallenen Reststoffe der Energieumwandlung können abtransportiert werden. Die Muskulatur soll dadurch wieder in einen Zustand der Entspannung gebracht werden. Neben der Verkürzung der Wiederherstellungszeit soll auch eine qualitative Verbesserung der Regenerationsprozesse hervorgerufen werden. Neben dem üblichen Austraben können je nach vorangegangener Trainingsbelastung auch Ausgleichsgymnastik und Stretchingprogramme durchgeführt werden.

Die Inhalte des Abwärmprogramms sind stets in bezug auf die vorangegangene Belastung abzustimmen. Verschiedene Trainingsprogramme erfordern unterschiedliche Maßnahmen der Nachbereitung.

Auch das Abwärmen sollte aktiv durchgeführt werden. Erst danach kann man passive Maßnahmen (z. B. Entmüdungsbecken, Sauna oder Massage) vornehmen. Aktive Abwärmphasen sind wesentlich wichtiger als passive. Kombinationen beider können aber durchaus ideal sein. Langsames Austraben eignet sich am besten. Die Zeitdauer sollte je nach Ermüdungszustand bis zu zehn Minuten betragen. Dieser Zeitraum gilt besonders nach hohen Kraftbelastungen wie Maximalkrafttraining. Des weiteren kann eine Ausgleichsgymnastik oder Stretching durchgeführt werden, um die davor belastete und damit verkürzte Muskulatur wieder in ihren Ausgangszustand zu bringen.

Nach einer großen körperlichen Anstrengung sollte man allerdings kein Stretching durchführen. Bei stark ermüdeter Muskulatur ist die Empfindlichkeitsschwelle der Muskelspindeln angehoben, so daß schon bei leichten Dehnübungen Schmerzen hervorgerufen werden, die die Muskeln reflexartig anspannen lassen. In diesen Fällen ist lediglich langsames Auslaufen empfehlenswert.

Da das Abwärmen zu einem Abkühlen, nicht jedoch zu einem Auskühlen führen soll, ist ein vorausgehender Wechsel der verschwitzten Kleidung mit leichten Textilien anzuraten. Bei niedriger Außentemperatur und / oder kaltem Wind ist das Abwärmen unbedingt an einem warmen Ort vorzunehmen, da ein ausgekühlter Muskel schlecht dehnbar und sehr verletzungsanfällig ist. Um das Ernährungs- und Flüssigkeitsdefizit schnell auszugleichen, sollte ein Auffüllen der Energiespeicher vor allem mit flüssigen Kohlenhydraten (z. B. Apfelschorle) besonders in den ersten zwei Stunden nach der Belastung begonnen werden.