

Der Sinn des Cool Downs

Das Cool Down - was ist das eigentlich? Gemeint ist damit das langsame Herunterfahren des Stoffwechsels nach dem Training, um möglichst schnell die Phase der Regeneration einzuleiten und „Abfallstoffe“ aus dem Körper abzutransportieren. Wie wichtig ist das Cool Down und was bewirkt es wirklich?

Echte Auswirkungen des Cool Downs

Oft wird der Sinn des Cool Downs damit abgetan, Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren und hat damit schon seine Daseinsberechtigung. Das ist jedoch ziemlich platt formuliert. Um den tatsächlichen Sinn zu ergründen, müssen wir schon genauer hinschauen.

Normalisierung des Laktatspiegels

Gerade, wenn wir ein Kraftausdauertraining oder vor allem ein anaerobes Ausdauertraining durchgeführt haben, ist der Laktatspiegel in unserem Blut deutlich erhöht. Halten wir durch leichte Belastung unseren Kreislauf in Schwung, sorgen aber gleichzeitig dafür, dass die Belastung deutlich im aeroben Bereich liegt, kann unser Körper das überflüssige Laktat schneller abbauen.

Der Muskeltonus

Der Muskeltonus ist nach einem lockeren Cool Down meist fühlbar niedriger. Ein zu hoher Muskeltonus kann die Regeneration beeinträchtigen und zu Verspannungen führen. Der erhöhte Tonus kann durchaus sehr lange vorhalten. Die genaue Länge ist individuell verschieden.

Steigerung der Leistungsfähigkeit nach Central Governor-Theorie

Die CGT geht davon aus, dass unsere Leistungsfähigkeit durch einen Cool Down zunimmt, da vom Nervensystem ausgehende Hemmprozesse, eine erneute Belastung aufzunehmen, immer mehr unterdrückt werden können. Das Cool Down ist somit als trainingswirksamer Reiz zu betrachten. Nur eine Theorie - die aber auf jeden Fall schlüssig erscheint. Vor allem kann so auch die psychische Leistungsfähigkeit erhöht werden, wenn kein sofortiger Abbruch nach Erreichen der Erschöpfungsgrenze erfolgt.

Zusammenfassung

Besonders wichtig ist das Cool Down vor allem bei anaeroben Ausdauerbelastungen. Im Grunde ist es immer, wenn Laktat im Spiel ist sinnvoll, ein kurze Abkühlphase zu nutzen. Längere Cool Downs bieten sich für leistungsorientierte Ausdauerläufer an. Diese verbessern die Effektivität ihres Energiestoffwechsels - sie sorgen für einen ökonomischen Energiestoffwechsel. Laktat ist eben auch Energieträger - die Zurückführung in den Energiestoffwechsel kann verbessert werden.

Für Kraftsportler, die im Training den Bereich der anaerob laktaziden Energiegewinnung nur ankratzen, reicht ein kurzes Cool Down zur Senkung des Tonus. Die Bedeutung ist hier nicht gleichzusetzen mit der Bedeutung im Ausdauersport. Das hängt natürlich auch von Ihrem Trainingssystem ab. Trainieren Sie nach HIT mit wenig Pausen, ist ein Cool Down wichtiger, als wenn Sie ein klassisches Volumentraining durchführen. Wichtig ist eine geringe Intensität - das merken Sie aber schnell selbst, wenn Sie nach einem harten Beintraining versuchen, das Laufband zu benutzen.