



---

## Auslaufen (cool-down)

Themeninhalt:

- **Auslaufen (cool-down)**
  - Warum Auslaufen?
  - Wieso ist Auslaufen wichtig?
  - Wie das Auslaufen durchführen?
- **Schlusswort**



---

## Auslaufen (cool-down)

### Warum Auslaufe?

Viele Sportler verzichten nach dem Training auf das Auslaufen. Wenn überhaupt besteht das Auslaufen bei Vielen in zwei bis drei Dehnübungen, die nachlässig durchgeführt werden. Dehnen hat aber nichts mit dem Auslaufen zu tun, sondern kann nach dem Auslaufen durchgeführt werden.

Den meisten Sportlern ist nicht bewusst, dass sie durch ein sorgfältig durchgeführtes Auslaufen die Regenerationsdauer erheblich reduzieren können und damit bessere Trainings-Ergebnisse erzielen können.

Je schneller sich ein Sportler erholt, umso eher kann die nächste Belastung erfolgen. Erfolgreiches Training basiert auf der Tatsache, dass eine Trainingseinheit IMMER aus Belastung und anschließender Regeneration besteht. Das Auslaufen stellt eine Übergangphase von der Belastung in den Ruhezustand dar. Es soll die Regenerationsprozesse des Körpers schnellstmöglich in Gang setzen. Es soll vom „aktiven Verbrauchs- und Abbauzustand“ in den beruhigten „Aufbau- und Regenerationszustand“ überführen. Die noch erhöhte Körperkern- und Muskeltemperatur, wie auch der weiterhin hohe Blutumsatz begünstigen das Anlaufen notwendiger Stoffwechsellvorgänge. Insbesondere wird die Milchsäure (Laktat) in den Muskeln rascher abgebaut.

### Wieso ist Auslaufen wichtig?

Auslaufen ist wichtig, weil...

- 1.) ... es die Regenerationsdauer senkt.  
*Ein richtig durchgeführtes Auslaufen unmittelbar nach der Belastung verkürzt die Zeit, die zur Regeneration benötigt wird erheblich (ca. 50 %).*
  - *Erhöhte Durchblutung der Muskulatur*
  - *Beschleunigte Beseitigung von Stoffwechselprodukten*
  - *Entspannung der Muskeln*
- 2.) ... es die Körpertemperatur langsam senkt.
- 3.) ... es der durch das Training verkürzte Muskel wieder auf die ursprüngliche Länge bringt.
- 4.) ... es den Blutfluss neu regelt. Das Blut wird weg von den Muskel, hin zu den übrigen Organen umverteilt.

## Wie das Auslaufen durchführen?

Auslaufen bedeutet nichts anderes, als am Ende des Trainings die Intensität der Bewegung kontinuierlich zu senken. Die empfohlene Herzfrequenz beim Auslaufen beträgt 100 bis 120 Schläge pro Minute (entspricht ca. 70% seiner maximalen Herzfrequenz).

Die Dauer hängt von der Dauer und der Intensität des Trainings ab. Normalerweise reichen 10 Minuten. Nach einem anstrengenden Training mit vielen anaeroben Phasen sollte mehr Zeit investiert werden. Grundsätzlich kann man sagen, dass folgende Faktoren Dauer und Tempo des Auslaufens beeinflussen:

- Trainingsinhalt / Wettkampf (Intensität und Dauer)
- Trainingszustand (persönlicher Fitnessstand)
- Alter des Sportlers (je älter, desto wichtiger ist das Auslaufen um sich schnell wieder zu erholen)
- Klima (Umgebungstemperatur: bei Kälte oder Hitze Auslaufen eher kurz halten um den Organismus nicht zusätzlich zu belasten.)

Das Trinken nach dem Training nicht vergessen!! Nicht zu schnell und zuviel Flüssigkeit auf einmal, dies kann der Körper nicht aufnehmen, sondern kleine Schlücke mit kurzen Pausen dazwischen.

## Schlusswort

Auslaufen ist vor allem bei den Jugendlichen verpönt und wird als unnötig abgetan, jedoch zeigen diverse Studien, dass das Auslaufen ein wichtiger und meist unterschätzter Bestandteil einer Trainingseinheit oder eines Wettkampfes ist. Man sollte daher in jede Trainingseinheit Zeit mit einplanen, um gemeinsam auszulaufen. Das Auslaufen erfolgt mit Vorteil ohne Schuhwerk, damit sich auch die Füße entspannen können. Auslaufen kann auch in Form einer lockeren Spielform von statten gehen, wobei darauf geachtet werden muss, dass die Intensität nicht zu hoch ist für ein Auslaufen.

Für das Auslaufen benötigt man keine Halle, sondern dies kann auch im Geräteraum oder im Korridor erfolgen, da es den meisten Teams nicht vergönnt ist genügend lange Hallenzeiten zu haben und man die Hallenzeit für das Handball spielen nutzen will/soll.