

ZUSAMMENUNG COOL DOWN & ENTSPANNUNG

COOL DOWN STRETCH & ENTSPANNUNG				
LEHR-PLAN	LEHR-KARTE	TROMMEL-KARTE	AKTIVITÄTS-KARTE	EQUIPMENT & MUSIK
ÜBER SICH HINAUS- WACHSEN	LEHRKARTE ÜBER SICH HINAUS- WACHSEN	FIT CLIXX STRETCH ★ The Wave, Stretch & Reach, Overhead Clicks – Stride Position, Click & Reach, Split Stretch & Drum		1 Paar Drumsticks 1 Bodenmatten pro Schüler
				MUSIK – Kids Beats CDs - <i>Cool Downs mit einem Beat</i>

Das Cool Down ist wichtig für jedes Gesundheits- und Fitnessprogramm, denn es bietet ein Mittel, um das Aktivitätsniveau allmählich zu verlangsamen und dem Körper zu helfen, in einen Zustand der Homöostase zurückzukehren. Während der Cool-Down und Stretch-Choreographie ist es wichtig, dass Körper und Geist sich beruhigen, wiederherstellen und entspannen können, was zu folgendem führt:

- Hilft, die Muskeln auf die nächste Trainingseinheit vorzubereiten.
- Hilft, Abfallprodukte aus den Muskeln zu entfernen, wie z.B. Milchsäure, die sich bei starker Aktivität aufbauen kann (Milchsäure wird durch sanfte Bewegung abtransportiert).
- Hilft, Ohnmachtsanfälle oder Schwindel zu vermeiden, die durch Blutansammlungen in den großen Muskeln der Beine entstehen können, wenn eine starke Aktivität plötzlich gestoppt wird.

Umstritten ist, ob das Abkühlen nach dem Training Muskelkater verhindert, auch bekannt als verzögerter Muskelkater (DOMS), der tendenziell auftritt, nachdem er ungewohnte Übungen durchgeführt oder auf einem härteren Niveau als sonst gearbeitet hat. Aber selbst wenn das Abkühlen DOMS nicht verhindert, rechtfertigen die anderen Vorteile des Abkühlens immer, dass es Teil Ihrer Trainingseinheit wird. Einige Optionen, um das Aktivitätsniveau zu reduzieren, sind Joggen, zügiges Gehen oder Radfahren für einige Minuten, nachdem Ihre Trainingseinheit beendet ist; aber seien Sie vorsichtig, und stellen Sie sicher, dass das Aktivitätsniveau niedriger ist als die Übung, die Sie gerade durchgeführt haben.

Dehnung, Flexibilität & Bewegungsumfang

Flexibilität ist definiert als die "Fähigkeit eines Gelenks, sich über seinen gesamten und normalen Bewegungsumfang frei zu bewegen". Flexibilität und ein gutes Bewegungsspektrum in den Gelenken sind unerlässlich, um die Funktionsfähigkeit zu erhalten und Verletzungen zu vermeiden. Die Dehnung der Muskeln hilft, Flexibilität und Bewegungsfreiheit zu erhalten. Die beste Zeit zum Dehnen ist während des Abkühlens, da Ihre Muskeln noch warm sind und eher positiv reagieren und es ein relativ geringes Verletzungsrisiko gibt. Da das Dehnen hilft, Ihre Muskeln zu entspannen und sie zu ihrer Ruhelänge und verbesserten Flexibilität wiederherzustellen, ist ein guter Leitfaden, 10 Minuten nach der Übung jede Hauptmuskelgruppe für 20 bis 30 Sekunden zu dehnen.