

Cool Down – aber richtig

Fünf häufige Fehler nach dem Sport...

1. Nichts essen nach dem Training

Nach dem Training sind unsere Glykogenspeicher leer. Wer länger als 2h nach dem Training nichts isst, riskiert eine Unterversorgung der Muskulatur und verzögert so die Regeneration. Selbst wer abnehmen will, sollte nach dem Sport eine Kleinigkeit essen. Ideal sind eine gute Portion Eiweiss in Kombination mit Kohlenhydraten: Eine Frucht mit Joghurt, Haferflocken mit Quark, Kartoffeln mit Hüttenkäse.

2. Kein Stretching

Ein bewusstes Cool Down mit ein paar leichten Dehnübungen beruhigen Herzschlag und Atmung und lockern Muskelverspannungen. Nimm dir Zeit um auch mental im Entspannungsmodus anzukommen. So senkst du das Verletzungsrisiko und förderst die Regeneration deiner Muskeln. Ausnahme: Kein Dehnen nach einem intensiven Hypertrophietraining.

3. Genügend Schlaf

Gönne dir genügend Schlaf (7-8h). Denn nachts laufen unzählige Aufbau- und Reparaturmechanismen in unseren (Muskel-) Zellen ab. Achte aber auf eine gute Schlafqualität und schalte dafür TV, Handy, Tablet oder PC 30Min.* vor dem Schlafengehen aus. *Quelle: Studie Uni Basel, 2014)

4. Duschen nach dem Training

Befreie deine Haut vom Schweiß, der Bakterien, Unreinheiten und Pickel fördert. Pollenallergiker sollten nach dem Outdoorsport auch die Haare waschen um sich von den Allergenen zu befreien.

5. Tanke Flüssigkeit

Viele greifen nach dem Training zu teuren und kalorienhaltigen Sportgetränken. Viele Sportmediziner erachten dies als unsinnig und raten stattdessen, den Flüssigkeitsverlust primär mit Wasser oder Apfelschorle auszugleichen.