

alle gleichen Zahlen an der Hand haben. gemeinsam auf die Suche gehen, bis sich Zahlenverwandte gleiche aich entspricht. Es müssen schütteln und zwar so oft, wie es ihrer Zahl məbni ,"ətbnswnəvnəldsZ, Hände əıs oget 3), gehen dann herum und suchen Alle Teilnehmer denken sich eine Zahl (1,2

Händeschütteln

und Geist sowie zur allgemeinen Erheiterung beitragen. "kommunikative" Spielformen an, die zur Beruhigung von Körper Zum Abschluss von (Ball-)Spieleinheiten bieten sich kleine

Kleine Spiele

Cool Down-Variante 4

Schultermassage Rückenklopfen

Beine und Arme ausschütteln



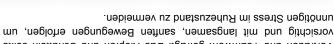












Vertrauen und Teamwork gefragt. Das Klopfen und Schütteln sollte Einheiten. Neben der Entspannung ist hier auch gegenseitiges Diese Partnerübungen eignen sich insbesondere nach kraftintensiven

Entspannung zu zweit

Cool Down-Variante 3

ldee, Konzept, Redaktion und Layout: Jens-Oliver Mohr © Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Mitte - 2015

Fotonachweis: Jens-Oliver Mohr

erausgeber: Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord & Feuerwehr-Unfallkasse Mitte

wunder@fuk-mitte.de www.fuk-mitte.de :lism3 0361/5518-212 Fachkraft für Gesundheitliche Prävention

39086 Erfurt

viagdeburger Allee 4

Feuerwehr-Unfallkasse Mitte

www.ntuk-nord.de mohr@hfuk-nord.de Telefon: Email: 0431/990748-23 Fachkraft für Gesundheitliche Prävention Jens-Oliver Mohr

Hopfenstraße 2d 24097 Kiel

Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord











Das FitForFire CoolDown-Faltblatt













Operschenkel

Wade



Rücken



(federnd) berücksichtigt werden.

großen Muskelgruppen sollten beim leicht "dynamischen" Dehnen muskuläre und psychische Entspannung fördern. Vor allem die Trainingseinheit kann ein gezieltes Dehnungsprogramm die ganzkörperlich pesusbuncyeuqeu Abschluss

Depuen

Cool Down-Variante 2

begünstigt werden. Waden zusätzlich die Regeneration Schultern, des Oberkörpers und der oder Ausschütteln der Hände, Arme, Auslaufen kann mit einem Abklopfen "gedrosselt" werden. Nach dem anbahnt, kann das Tempo bereits bspw. das Ende einer Laufstrecke

Lauftrainingseinheiten an. Wenn sich insbesondere Abwärmen

Das Auslaufen bietet sich als

Auslaufen

Cool Down-Variante 1

Warum Cool Down?

Das "Abwärmen" oder Cool Down stellt im Vergleich zum Aufwärmen einen stark vernachlässigten Teil einer Sporteinheit dar. Oftmals wird dieser Bestandteil aus Zeitmangel ausgelassen, aus Gedankenlosigkeit vergessen oder als unnötig angesehen. Dabei spielt dieser Part eine sehr wichtige Rolle nach jedem körperlich beanspruchenden Dienstsport: Während der Organismus durch das Aufwärmen langsam auf die bevorstehende Belastung vorbereitet wird, soll er während des Cool Downs nach Belastung wieder in den Ruhezustand überführt werden. Damit und Wiederherstellungsprozesse im Körper Erholungs-

uscu

Für ein Cool-Down-Programm empfiehlt sich im Allgemeinen eine Dauer von etwa 5 bis 10 Minuten. Es eignen sich gering beanspruchende Übungen, die keine Zusatzbelastung für die Trainierenden darstellen. Dabei sollte das Entspannungsprogramm möglichst auf die vorherige Beanspruchung eingehen, den aktuellen Trainingszustand, das Alter sowie die aktuelle Befindlichkeit der Trainierenden berücksichtigen und demzufolge eine der Situation angepasste Entlastung darstellen.

Wer sich also unmittelbar nach dem Hauptteil der Dienstsporteinheit ausreichend "abwärmt", erreicht einen wohltuenden Entspannungszustand für Körper und Geist und sorgt zugleich für die nächste Sporteinheit vor.

Das Abwärmen (Cool Down) hat als fester Bestandteil einer Sporteinheit die Funktion, den Körper nach Belastung und Anspannung wieder in den Zustand der Entlastung und Entspannung zu bringen. Unterschiedliche Cool Down-Maßnahmen können dazu beitragen, das subjektive Wohlbefinden zu steigern und die Leistungsbereitschaft schneller wieder herzustellen.

Neben den hier aufgeführten aktiven und passiven Maßnahmen sollte in jedem Fall an ausreichende Getränke- und Nahrungsaufnahme nach der sportlichen Belastung gedacht werden, um den erhöhten Bedarf an Flüssigkeit, Vitaminen und Mineralstoffen im Anschluss wieder zu decken.