



FOLGE 2 - Sportphysiotherapie aktuell - Cool down nach sportlicher Belastung



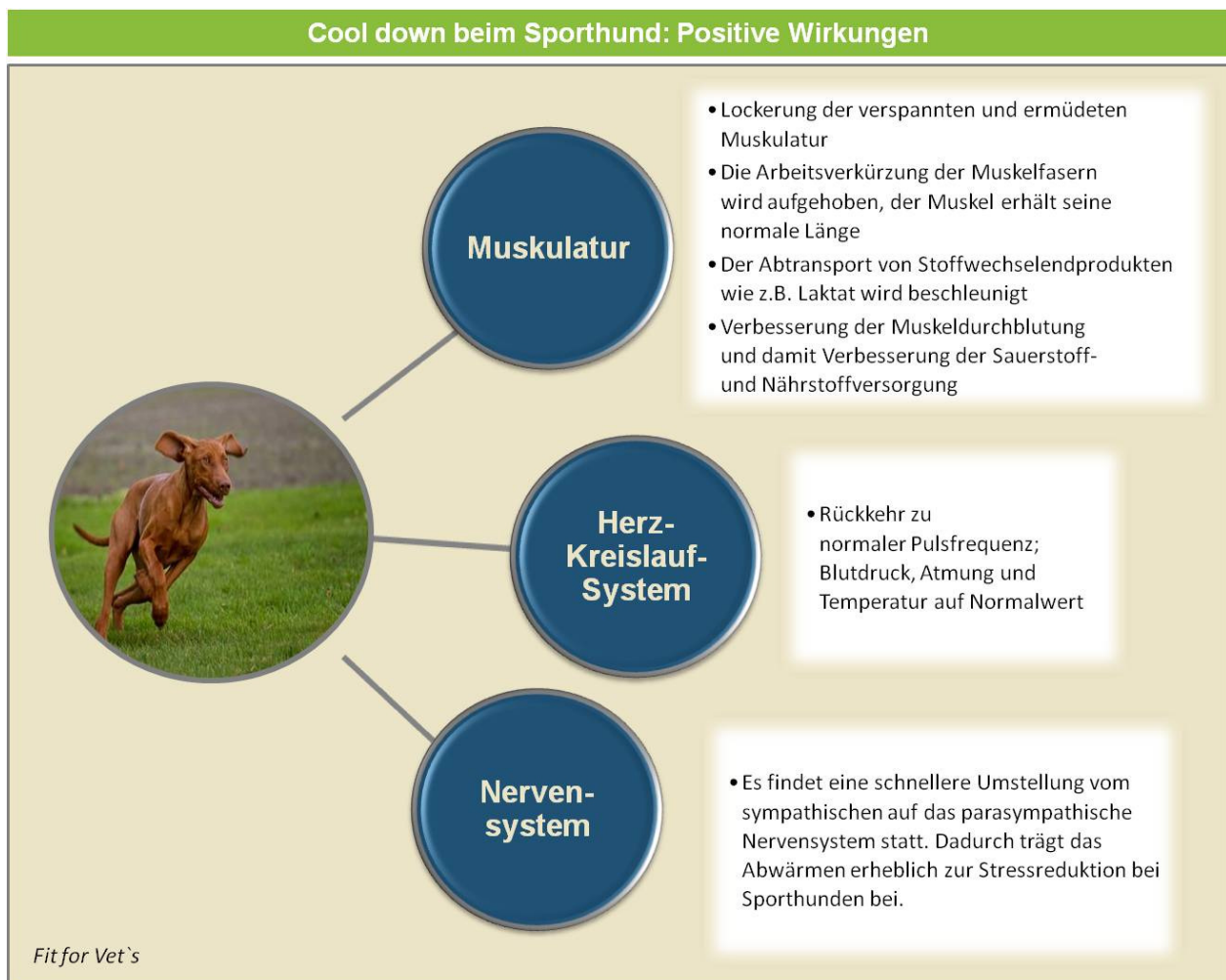
Unter Cool down (engl: Abkühlung, herunterkühlen) wird aus sportphysiologischer Sicht die Abwärmphase nach einer intensiven sportlichen Belastung verstanden. Die Abwärmphase stellt den Übergang zwischen Belastung und Ruhezustand dar.

Warum ist ein Cool down für den Sporthund wichtig?

Das gezielte Cool down ist wichtig, weil eine sportliche Tätigkeit im Körper zu einer Störung des inneren Milieus führt. Eine erhöhte Atem- und Pulsfrequenz, Körpertemperatur und Energieverbrauch sind Beispielsymptome für ein Ungleichgewicht im Organismus.

Die Abwärmphase hat zum Ziel, das physiologische Gleichgewicht im Körper des Hundes wiederherzustellen. Der wesentliche Vorteil eines gezielten Abwärmprogramms liegt in der schnelleren Regenerationszeit nach der sportlichen Belastung. Dadurch wird das Risiko von Überlastungsschäden für Ihren Hund reduziert.

Unsere Grafik stellt Ihnen die positiven Auswirkungen eines Abwärmprogramms dar:

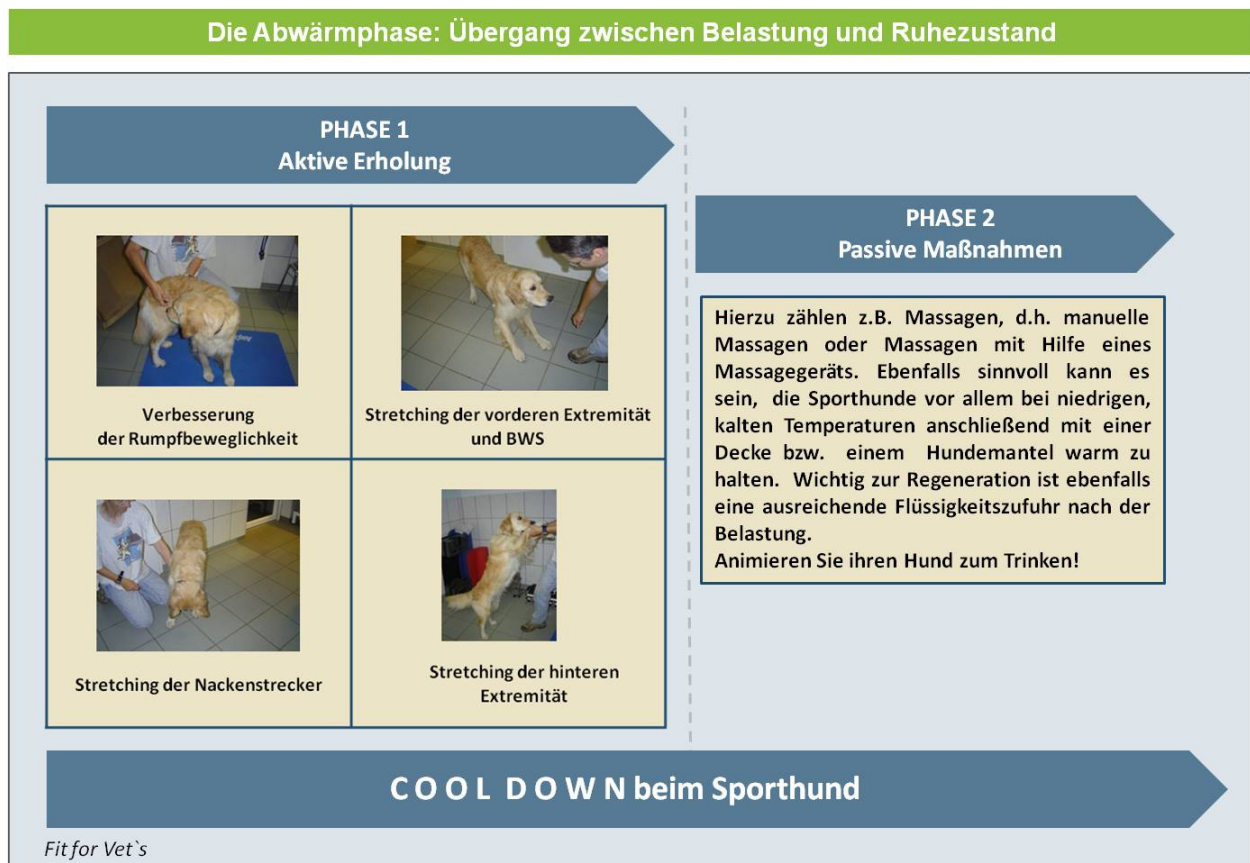


Ein professionelles Cool down kann in zwei Phasen unterteilt und durchgeführt werden.

In einer ersten Phase steht die aktive Erholung Ihres Hundes im Vordergrund. Gehen Sie mit Ihrem Tier deshalb für circa 5 bis 10 Minuten im Schrittempo. Anschließend sollten Lockerungsübungen unternommen werden. Hierfür eignen sich die gleichen Übungen, die Sie schon beim Aufwärmen (Warm up) Ihres Hundes vor der eigentlichen sportlichen Betätigung durchgeführt haben (siehe auch Webjournal Herbst 2012).

In der sich dann anschließenden zweiten Phase wird ausschließlich auf die Regeneration durch passive Maßnahmen Wert gelegt, z.B. durch Massagen und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Nachfolgende Grafik verdeutlicht den Zusammenhang zwischen den Phasen und zeigt einige Beispiele für aktive Lockerungs- und Stretchingübungen.



Aufgrund der vielfältigen positiven Auswirkungen eines gezielten Auf- und Abwärmprogramms sollten das Warm up wie auch das Cool down aus meiner Sicht zum Pflichtprogramm für jeden Sporthund gehören.

Zur Autorin: Christiane Gräff, MSc, Physiotherapeutin für Mensch und Hund, Zusatzqualifikationen in Sportphysiotherapie (IAS), Osteopathie (AVT College), Lymphdrainage (Földi). 2012 Erlangung des akademischen Grades Master of Science. Publikation zusammen mit Dr. med. vet. Silke Meermann: Osteopathie beim Hund, 2009, Ulmer Verlag. Seit 2003 Tierphysiotherapeutin in eigener Praxis Fit for Vet's, seit 2007 fachliche Leiterin des interdisziplinären Fortbildungszentrums FBZ-vet in Karlsdorf-Neuthard

Copyright 2012: Sämtliche Texte, Bilder, Grafiken sowie das Layout dieser Seiten sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung, Sendung und Wieder- bzw. Weitergabe der Inhalte bedürfen dem Einverständnis bzw. der schriftlichen Genehmigung der Fit for Vet's – Christiane Gräff und Bettina Walker GbR, Neuwiesenstraße 4, 76689 Karlsdorf-Neuthard.