

Bei kaltem Wetter sollte der Hund im Auto oder in der Box zusätzlich mit einer Decke oder einem Mantel gewärmt werden



Leichtes Schütteln der Gliedmaßen lockert die Muskulatur (hier Vordergliedmaße)

»Genau wie das „Warm up“ sollte auch das „Cool-down“ fester Bestandteil jeder Trainings- oder Wettkampfeinheit sein.«

Sonja Voelcker

Sportler laufen sich nach einem Wettkampf aus. Pferde – typische vierbeinige Hochleistungssportler – werden nach der Arbeit auf dem Abreiteplatz trockengeritten. Und unsere Hunde?

Es ist bei vielen Hundesportlern immer noch üblich, die Hunde nach dem Training sofort zurück ins Auto, in die Box oder den Hänger zu bringen. Doch auch unsere Hunde profitieren von einem regelmäßig durchgeführten „Cool-down“ und danken es uns mit weniger Verletzungsanfälligkeiten und längerer Leistungsbereitschaft.

Langsames Abkühlen

Unter „Cool-down“ versteht man das langsame Abkühlen (Abwärmphase) nach einer sportlichen Belastung durch Auslaufen und Lockerungs- sowie Dehnungsübungen. Je anstrengender und intensiver

Die Autorin

Sonja Voelcker (45)



ist Hunde-Physiotherapeutin und Osteotherapeutin mit eigener Praxis. Sie gibt seit vielen Jahren Agility-Seminare sowie Workshops zu Themen wie Hundemassage, Warm-up/Cool-down, Muskelaufbau- und Koordinationstraining. www.hundephysiotherapie-praxis.de

die Belastung war, umso länger benötigt der Organismus, um wieder auf „Normalbetrieb“ zu schalten. Das „Cool-down“ kann zu einer schnelleren Regeneration des Organismus beitragen und langfristig die Leistungsfähigkeit erhöhen.

Ein optimales Cool-down nimmt etwa 15 – 20 Minuten in Anspruch und sollte sofort im Anschluss an das Training oder den Turnierlauf absolviert werden.

Wir beginnen mit ca. 8 – 10 Minuten Auslaufen, fangen dabei – im Gegensatz zum Warm-up – in einem schnellen Tempo an und werden immer langsamer.

Im Anschluss daran können wir für 3 – 5 Minuten die Übungen des Warm-up wiederholen, wobei wir jetzt ins Stretching übergehen und die Endpositionen für 10 bis 30 Sekunden halten. Ergänzend können wir die Gliedmaßen leicht ausschütteln und den Rücken sanft klopfen.

Eine entspannende Massage der Gliedmaßen, der Schultergürtelmuskulatur und des Rückens runden ein optimales „Cool-down“ ab. Nach erfolgtem „Cool-down“ sorgen wir für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Wenn sich Atmung und Pulsfrequenz wieder im normalen Bereich befinden, Lunge und Herz also wie vor der Belastung arbeiten, können wir davon ausgehen, dass sich auch die anderen Werte wieder normalisiert haben. Dies sollte spätestens nach 20 Minuten der Fall sein. Dauert das länger, war entweder die Belastung zu hoch oder es gibt noch nicht erkannte Vorschädigungen zum Beispiel im Bereich des Herz-Kreislaufsystems. Je besser der Trainingszustand des Hundes ist, umso schneller erreicht er wieder seine Normalwerte.

Bei kaltem Wetter sollte der Hund im Auto oder in der Box auch nach dem „Cool-down“ in jedem Fall mit einer Decke oder einem Mantel gewärmt werden.

Cool-down – richtig Abkühlen

Wichtig nach Training und Wettkampf

Ein ausreichendes „Cool-down“ ist mit geringem Aufwand zu erreichen. Es kann problemlos mit einem „Gassigehen“ verknüpft werden und sollte daher fester Bestandteil jeder Trainings-/Wettkampfeinheit sein.

Wirkungen des „Cool-down“

Herz-Kreislaufsystem

Pulsfrequenz, Blutdruck, Atmung und Temperatur normalisieren sich langsam wieder. Hört man nach einer Belastung zu abrupt auf, entspannen sich zwar die Muskeln, aber das Herz pumpt mit erhöhter Leistung weiter. Das Blut sammelt sich in den Beinen, während andere Teile des

Körpers, wie zum Beispiel das Gehirn unterversorgt werden. Dies kann zu Schwindelgefühlen führen. Durch die weitere lockere Bewegung wird der Rückstrom des sauerstoffarmen Blutes zum Herzen aufrecht erhalten.

Muskulatur

Durch die erhöhte Durchblutung lockert sich die ermüdete und verspannte Muskulatur wieder, es erfolgt ein verbesserter Abtransport von Stoffwechsellacken wie Laktat – welches bei der Muskelarbeit entsteht und den Muskel fest und hart machen kann. Der Muskel wird

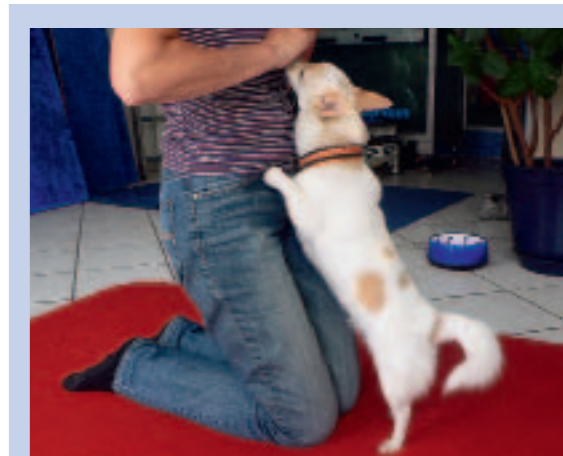
verstärkt mit Nähr- und Aufbaustoffen versorgt. Verkürzungen/Verhärtungen der Muskulatur werden sofort beseitigt – dadurch erreichen wir einen Erhalt der optimalen Muskelfunktion.

Es wird Muskelkater (Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)) vorgebeugt. Die Gründe für Muskelkater werden zur Zeit übrigens sehr kontrovers diskutiert.

Nervensystem

Das Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus wird wieder hergestellt, Erregung und Anspannung nehmen ab. Es erfolgt ein beschleunigter Stressabbau.

Sonja Voelcker



Hinterbeinstand: Der Hund steht 10 – 30 Sekunden ruhig an uns hoch, um die Muskulatur von Rücken, Bauch und Hintergliedmaßen zu dehnen

Cool-down-Übungen



Hier bringen wir den Kopf an den Rutenansatz und halten diese Position 10 – 30 Sekunden

Fotos: Ina Pfeifle, Sonja Voelcker



Leichte und sanfte Klopfungen entspannen die Rückenmuskulatur und die Muskulatur des Schultergürtels



Eine sanfte abschließende Massage ist das i-Tüpfelchen beim Cool-down