

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: August 2011
Seite 1 von 2

Wichtige Phasen des Lauftrainings: Warm Up und Cool Down

Aufwärmen, laufen, abkühlen, entspannen. So sieht das ideale Allround-Trainingsprogramm aus. Leider vernachlässigen die meisten Läufer sowohl die Warm Up als auch die Cool Down Phase. Dabei ist es unheimlich wichtig, den Körper ausreichend auf die sportliche Anstrengung vorzubereiten und ihn nach dem Training langsam zu entspannen. Das beugt Verletzungen vor, fördert die Regeneration und steigert die Leistungsfähigkeit. My JogStyle informiert, worauf man als ambitionierter Läufer achten sollte.

Im Idealfall werden Sportler nach dem Training nur von Muskelkater oder Verspannungen geplagt. Oft treten aber schon während der Laufeinheit Probleme in Form von Zerrungen oder Krämpfen auf. Im schlimmsten Fall sind eine Sportverletzung und damit eine längere Trainingspause die Folge. Um das zu vermeiden, muss der Körper vor jeder sportlichen Aktivität auf die kommende Anstrengung vorbereitet werden. Wissenschaftler diskutieren immer wieder darüber, ob eine Aufwärmphase überhaupt nötig ist. Wenn es sich um einen Ausdauersport wie das Laufen handelt, sollte man das Warm Up aber unbedingt ernst nehmen. Ziel des Aufwärmens ist es, die Körpertemperatur minimal zu erhöhen und den Kreislauf anzukurbeln. Die Durchblutung der Muskulatur wird gefördert, was Kontraktions- wie Dehnungsfähigkeit und damit den Verletzungsschutz erhöht. Während der Aufwärmphase sollte der Puls aber unter 120 Schlägen pro Minute bleiben, denn der Sportler soll sich schließlich noch nicht verausgaben.

Das Pendant zum Warm Up ist das so genannte Cool Down, die Abkühlungsphase. Eine Trainingseinheit sollte niemals abrupt abgebrochen werden. Lockeres Traben oder Gehen am Ende bringen Herzfrequenz, Kreislauf und Körpertemperatur allmählich wieder auf das normale Niveau. Anschließende Lockerungs- und Dehnübungen der Muskulatur sind wichtig für die Regeneration des Körpers und beugen Verletzungen vor. Dabei sollten natürlich die Muskelgruppen gedehnt werden, die während des Trainings am meisten beansprucht wurden. Wichtig ist, dass der Körper während des Cool Downs nicht auskühlt. Am besten zieht man

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: August 2011
Seite 2 von 2

sich eine warme Jacke und Hose über oder tauscht die verschwitzte Sportkleidung direkt gegen trockene aus. Wenn kalte Außentemperaturen herrschen, muss das Cool Down in etwas wärmeren Räumen stattfinden.

Um dem eigenen Körper nach intensivem Training oder einem Wettkampf mal etwas richtig Gutes zu tun, sind Saunagänge, Massagen oder ein Entspannungsbad sehr zu empfehlen.

Viele weitere Trainingstipps, Wissenswerte über Gesundheit und Ernährung sowie aktuelle Laufveranstaltungen gibt es online auf www.myjogstyle.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: marco_buhr@eu.omron.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.