

Erholung für Körper und Geist

Aufgabe

Erstellen sie ein Entspannungstraining nach harter körperlicher Belastung

Das Training sollte mentale Übungen, Atemübung und Entspannungsübungen aufweisen. Beschreiben Sie bitte die körperlichen und mentalen Veränderungen die ein Entspannungstraining mit sich bringt.

Jens Wicklein
Hauptstr. 3
96515 Sonneberg
Tel: 0170/ 4809267
03675/ 804870
E-Mail: jens-wicklein@web.de

Ronin Thai
Thai- und Kickboxen
Jiu-Jitsu
Sektion 1. SSC 04
Sonneberg

Inhaltsverzeichnis

- 1 Einleitung

- 2 Entspannungstraining
 - 2.1 Cool down
 - 2.2 Stretching
 - 2.3 Atem- und Entspannungsübungen
 - 2.4 Massage
 - 2.5 Duschen und Sauna

- 3 Fazit

- 4 Quellenverzeichnis

1 Einleitung

Verschwitz, die Muskeln brennen, außer Atem, Konzentrations- und Reaktionsschwierigkeiten und rasender Puls; der Zustand der Ermüdung stellt sich ein. Ein hartes Training hinterlässt nicht nur ein Wohlgefühl, sondern zunächst schreit der Organismus nach Erholung (Regeneration). „Was man dem Körper nimmt, muss man ihm auch wieder geben.“ Dies soll durch ein Entspannungstraining gefördert und beschleunigt werden. Die Zufuhr von ausreichend Flüssigkeit für den Körper wird in diesem Zusammenhang als selbstverständlich angesehen.

2 Entspannungstraining

„Unser Auto Tanken wir, aber mit unserem Körper fahren wir häufig auf letzter Reserve. Auch der Mensch braucht Energie und um unsere „Batterien“ wieder aufzuladen hilft nur eins: Entspannen.

Entspannen bringt neue Energie, wenn wir bewusst entspannen, signalisieren wir mit chemischen Botenstoffen dem Gehirn; „Keine Anstrengung nötig im Moment!“. Das Gehirn reagiert in Bruchteilen von Sekunden und verringert die Produktion von Stresshormonen Adrenalin, der Körper kann die angespannte Situation beenden und Verkrampfungen lösen.“ (Prof. E. Jacobson)

Mein Entspannungstraining setzt sich im Wesentlichen aus fünf Punkten zusammen: Abwärmen, Dehnen, Atemtechniken, Massage, Duschen und Sauna.

Ich werde jeden Punkt im Einzelnen erklären und auf spezielle Informationen hinweisen. Außerdem sind jeweils konkrete Übungen zu jedem der Punkte beschrieben.

2.1 Cool down

Ich bevorzuge hierbei einfaches Auslaufen, wobei das Senken der Atmung und der Herzfrequenz im Vordergrund stehen, so dass eine Übersäuerung der Muskeln durch (Ausschwemmen von Lactaten und Milchsäuren) verhindert wird. Außerdem können

leichte Lockerungsübungen mit eingebaut werden. Jedoch keine Box und Kicktechniken. Schüler sollten sich rein auf ihr Befinden konzentrieren, den Körper wahrnehmen.

Auslaufen

- Laufen in einem, für die Schüler angenehmen Tempo (Puls sollte nicht über 130 Schläge pro Minute ansteigen)
- Einfache Schütteltechniken der unteren und oberen Extremitäten
- Freie Bewegungen je nach Befinden
- Zeit: ca.10 Minuten

2.2 Stretching

Dehnung senkt den, durch das Training angespannten Muskeltonus (Muskelspannung) herab, verhindert Muskelzerrungen, verkrampten oder gar eine Muskelverkürzung, nicht zu vergessen die wohltuende Wirkung und das Kennen lernen des eigenen Körpers.

WICHTIG: Die Schüler sollten nach dem Auslaufen bequeme Kleidung (wärmend, je nach Jahreszeit) überziehen, um ein Auskühlen oder eine Erkältung zu vermeiden. Bei Bodenübungen ist eine entsprechende Unterlage zu empfehlen.

Die Dehnübungen sollten dabei auf das vorangegangene Training abgestimmt werden, um die besonders beanspruchten Muskelpartien regenerativ zu beeinflussen. Die folgenden Übungen für die Bereiche Nacken, Schultern, Arme, Hüfte, Bauch und Oberschenkel stellen nur eine kleine Auswahl dar. Um die Entspannung zu fördern, hält man die Übungen einfach und entlastet somit den Geist.

Konkrete Übungen zu den genannten Bereichen (insgesamt ca. 7 min):

Nacken:

- Abwechselnde Links-Mitte-Rechts-Bewegung mit dem Kopf, dabei sollte in jeder Richtung ein fester Punkt anvisiert werden, langsam durchführen (Variation: Oben-Mitte-Unten-Bewegung)

Schultern:

- Schulterkreisen in beide Richtungen, langsam durchführen
- Schulterblattkreisen (mit den Händen die jeweilige Schulter berühren und die Schultern kreisen lassen)

Arm:

- Dehnung der Hand und des Unterarms (Der Arm ist ausgestreckt, die Handfläche zeigt nach oben und die andere Hand umfasst die ausgestreckte Hand. Die Dehnung erfolgt durch einen langsamen Druck auf die Finger, die Richtung Körper gezogen werden.)

Hüfte:

- Lockeres Hüftkreisen

Bauch:

- Gerade mit dem Rücken auf den Boden legen und die Arme und Beine soweit wie möglich vom Körper wegstrecken (kein Hohlkreuz).

Oberschenkel:

- Ein Bein anfersen, mit beiden Händen hinter dem Rücken fassen und leicht nach hinten ziehen (mit beiden Beinen)
- Grätschsitz, Fußzehen zeigen nach oben und die Beine sind gestreckt, abwechselndes Beugen zum linken und rechten Bein, sowie zur Mitte, jeweils bis 10 zählen

2.3 Atem- und Entspannungsübungen

Über die Atemübungen ist es möglich den Puls zu senken, die Atemfrequenz zu reduzieren und die Konzentration zu fördern. Übungen zum bewussten Atmen setze ich gezielt zwischen dem Sparing ein. Damit erreiche ich, dass die Schüler lernen sich in kurzen Pausen effektiver zu erholen, sowie in Kampf- und Stresssituationen ihre Atmung zu kontrollieren. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass bewusstes Atmen eine meditative Wirkung hat. Der Schüler lernt, sich auf, für ihn wesentliche Dinge, zu konzentrieren, so dass umweltbedingte Geräusche etc. in den Hintergrund rücken.

Bei den folgenden Übungen spricht nur der Trainer. Im Hintergrund ist meditative Musik in angenehmer Lautstärke fördernd.

Obwohl das Mentale Training zu den Entspannungsübungen gehört, ist es nach einer aktiven Trainingsphase nicht empfehlenswert, da die nötige Konzentration nicht

mehr gegeben ist. Vielmehr sollte eine solche Trainingsform in ein vorbereitendes und aktivierendes Entspannungstraining eingebaut werden. Subvokales Training, verdecktes Wahrnehmungstraining und Ideomotorisches Training dienen der Verfeinerung des Bewegungsmusters ‚Gehirn-Nervenbahn-Muskel‘.

Konkrete Atem- und Entspannungsübungen (ca.4-5 Minuten):

- Der Schüler stellt sich gerade hin, die Beine schulterbreit auseinander, die Augen geschlossen und auf die Atmung achtend, die Hände vor den Leisten ineinander legen und diese beim Einatmen bis zur Brust heben, die Arme nach oben stemmen und mit einem Geräusch ausatmen.
- Im Schneidersitz auf eine Unterlage gerade hinsetzen, die Augen schließen und sich selbst wahrnehmen, die Stille genießen, wobei man auf die wohlthuende Atemluft achtet, wie sie in die Lungen strömt.

Diese Übungen sind langsam durchzuführen. Nachdem tiefen einatmen sollte die Luft einen Moment angehalten werden und dann befreiend ausgeatmet werden.

2.4 Massage

Massagen fördern den Stoffwechsel, die Durchblutung und die Muskelentspannung. Sie haben deshalb eine äußerst wohlthuende und beruhigende Wirkung. Bei den beschriebenen Partnerübungen tritt als positiver Nebeneffekt ein innigeres Zusammengehörigkeitsgefühl der Gruppe (Schüler fühlen sich füreinander verantwortlich) ein.

Massageübungen (ca.10 Minuten):

- Ein Partner legt sich auf den Rücken und lässt seine Hände am Körper, so dass er bequem liegt. Der Ausführende kniet auf der rechten Seite neben der Schulter, nimmt behutsam den rechten Arm und legt ihn in seinen Schoß. Er greift nun mit der rechten Hand unter den Oberarm und zieht sie sanft und langsam, wobei seine Hand in Richtung Schoß wandert. Ist diese angekommen, folgt die linke Hand analog. **WICHTIG:** der Arm ist immer gestreckt auf leichten Zug, ein ausführender Arm ist immer am Ziehen. Sollte das nicht der Fall sein, wird der Entspannungszustand zerstört. Das Gehirn denkt der Arm fällt zu Boden und spannt die Muskulatur an

(=REFLEX). Wenn wir mit dem rechten Arm fertig sind legen wir in sanft am Körper ab. Nach dem gleichen Prinzip wird am linken Arm fortgefahren.

- Als Ausgangsposition liegt ein Partner auf dem Rücken und hat seine Hände bequem am Körper. Der andere Partner kniet unterhalb des linken Beines, umgreift das Bein mit beiden Händen und legt es auf sein angewinkeltes rechtes Bein ab. In dieser Stellung verweilt es während des Ausstreichens. Danach wird genauso mit dem rechten Bein verfahren. Diese Übung empfiehlt sich im Anschluss an die erste Übung.

Nach der Beendigung der Übung(en) sollte der Partner in ruhigem Ton angesprochen werden. Sollte er sich in einem schlafartigen Zustand befinden, wurde die Übung mit überdurchschnittlichem Erfolg durchgeführt. ;o)

2.5 Duschen und Sauna

Eine Dusche nach dem Training sollte für uns aus Hygienischen Gründen selbstverständlich sein. Es fördert die Durchblutung und die Ausschwemmung von Stoffwechselschlacken. Gleichzeitig wirkt sie erfrischend und belebend. Wechselduschen verstärken diesen Effekt, führen außerdem zu einer Steigerung des Stoffwechsels und einer intensiveren Durchblutung von Haut und Muskeln. Generell ist ein Verzicht auf heißes Wasser (über 40°C) beim Duschen nach dem Training empfehlenswert. Die Durchblutung der Haut wird zwar dadurch begünstigt, jedoch drosselt es die Durchblutung der tiefer liegenden Muskeln, wodurch sich ein negativer Effekt auf die Regeneration einstellt.

Während des Saunierens entschlackt der Körper über die erhöhte Schweißabsonderung (Milchsäure). Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden angeregt. Neben den Muskeln findet auch die Psyche zur Entspannung. Des Weiteren stärkt ein regelmäßiges Saunieren Herz und Kreislauf, genauso wie das Immunsystem, härtet ab und schützt vor Infektionen. Da der Körper aber direkt nach dem Training in der Sauna zu großer Belastung ausgesetzt würde, empfiehlt sich eine ein- bis zweistündige Pause nach dem Training.

- Duschen: Nach dem Reinigen den Wasserstrahl erhöhen und besonders beanspruchte Muskelgruppen massieren, so dass es als angenehm empfunden wird.

- Wechselduschen: Hierbei beginnen wir uns etwa 1-2 Minuten mit Warmen Wasser, danach 10-30 Sekunden kalt abzduschen. Es ist besonders darauf zu achten, dass man mit den Füßen beginnt und sich langsam in Richtung Herz vorarbeitet, damit kein Schockzustand eintritt. Regelmäßiges Wechselduschen und dabei ca.2-3 Wiederholungen dienen der Abhärtung.
- Sauna: Wöchentlich empfehlen sich 1-2 Besuche mit 2-3 Saunagängen. Während der Wettkampfphase ist es ratsam auf Saunagänge zu verzichten, weil sich die damit verbundene Kreislaufbelastung negativ auf die Wettkampfleistung ausüben kann.

3 FAZIT

Wie die Ausführungen gezeigt haben, ist das Entspannungstraining mindestens genauso wichtig, wie die aktiven Trainingseinheiten selbst. Demzufolge kommen ihm auch wichtige Funktionen, wie die Regeneration, das bewusste Erleben des eigenen Körpers und das Stabilisieren des Kreislaufes zu. Die Stärkung des Immunsystems ist ein nicht zu verachtender Nebeneffekt. Nur ein gesunder Körper kann dauerhaft und effizient trainieren. Darüber hinaus hilft es im täglichen Leben mit Stress *entspannter* umzugehen, ihn besser zu verarbeiten und Probleme ruhiger zu lösen. Das Wirkungsspektrum ist somit nicht auf das Training begrenzt, sondern auf alle Lebensbereiche umsetzbar.

Es lässt sich schlussfolgern, dass ein ausgeglichenes Trainingskonzept ohne Entspannungstraining nicht möglich ist.

4 Quellenverzeichnis

BÜCHER

Knüsel, H. (2002): *Glykogenresynthese nach Belastung*. Semesterarbeit der ETH Zürich

Meyer, T. M.A. (2004): *Neues Entspannungstraining für Sportler*.

INTERNET

Dr. Gmünder, R.: *Ist Stretching für die Katz?* Abfragedatum: 29/03/2004, www.svl.ch.

Fachberatung Biologie: *Aufbau und Funktion von Muskeln*. Abfragedatum: 17/03/2004, <http://fachberatung-biologie.de>.

Fitness.com: *Aufbau einer Trainingseinheit*. Abfragedatum: 14/03/2004, <http://de.fitness.com/exercise/articles/trainingsablauf.htm>.

Regeneration nach sportlichen Belastungen. Abfragedatum: 30/03/2004, www.sport-in-bw.de.