

HandballGym

CoolDown

Abteilung Handballförderung | Tannwaldstrasse 2 | 4600 Olten

hf@handball.ch | handball.ch



Lockeres Auslaufen



Ballmassage

Zum Abschluss kann eine Ballmassage mit einem Igel- oder Tennisball durchgeführt werden:

- Rücken (**Wirbelsäule aussparen!**): längs/quer Ausstreichen, ca. 1-2 Minuten pro Seite neben der Wirbelsäule
- Beine (Oberschenkelvorder- und Rückseite/Waden): von unten nach oben Ausstreichen

Kontraindikationen beachten:

- harte Kontraindikationen:

Entzündungszeichen (Rötung, Schwellung, akuter Schmerz, Überwärmung, Funktionsverlust)
→ Hinweis für akute Traumata, frische Verletzungen
Erkrankungen, Thrombosen



- weiche Kontraindikationen (**in Absprache mit Arzt/Ärztin**):
Osteoporose, Einnahme Blutverdünner, Krampfadern,
rheumatische und Tumor-Erkrankungen,
Bandscheibenvorfall, Gelenkersatz, Fibromyalgie, Schwangerschaft

Triggerpunkt-Massage

Als Art des Faszientrainings kann die myofasziale Selbstmassage («Triggerpunkt-Massage») je nach Technik vor (Aktivierung, grosse Faszienrolle) und/oder nach dem Training (Entspannung/Regeneration/Körperwahrnehmung, kleine Faszienrolle/-kugel/Tennisball) durchgeführt werden.

Anwendungsbeispiele für Regeneration (behutsame Technik):

- Beine (Oberschenkelvorder- und Rückseite/Waden): von unten nach oben Ausstreichen ca. 1 Minute pro Bein, 2-3 Serien pro Bein
- Füße: Druckpunkt Fussgewölbe ca. 30 Sekunden – 1 Minute, danach Ausstreichen nach vorn und hinten, 2-3 Serien pro Fuss

Kontraindikationen beachten:

- harte Kontraindikationen:

Entzündungszeichen (Rötung, Schwellung, akuter Schmerz, Überwärmung, Funktionsverlust)
→ Hinweis für akute Traumata, frische Verletzungen
Erkrankungen, Thrombosen

- weiche Kontraindikationen (in **Absprache mit Arzt/Ärztin**):

Osteoporose, Einnahme Blutverdünner, Krampfadern, rheumatische und Tumor-Erkrankungen, Bandscheibenvorfall, Gelenkersatz, Fibromyalgie, Schwangerschaft



(statische) Dehnung

Das statische Dehnen ist nach dem Training aus präventiver Sicht sinnvoll. Es kann die Bewegungsreichweite der noch «warmen» Muskulatur steigern. Bei vorsichtiger Ausführung innerhalb des schmerzfreien Bereiches wird das Verletzungsrisiko weiterhin gering gehalten.

- individuelle, bekannte Übungen für 20 – 60 Sekunden halten, 2-3 Serien, kurze Pause zwischen den Serien



Phantasiereise / Autogenes Training / Meditation



Je nach Interesse der Teilnehmenden kann auch eine alternativere Form für den CoolDown gewählt werden. Voraussetzung wären hier jedoch eine Musikbox sowie ein mobiles Endgerät.

Bsp.:

Innere Reise – geführte Tiefenentspannung

Autogenes Training – Körperreise

Meditation – Ein Tag am Strand

Abschlussspiel z.B. «LOL» (Last One Laughing)



Die Teilnehmenden laufen ohne zu Lachen durch die Halle. Wer es schafft bis zum Ende ernst zu bleiben, gewinnt das Spiel. (ca. 5-10 Minuten)

Apéro

Für einen gemütlichen Abschluss des Trainings bietet sich stets die Möglichkeit für einen Apéro. 😊

