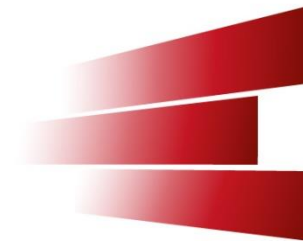


# HandballGym

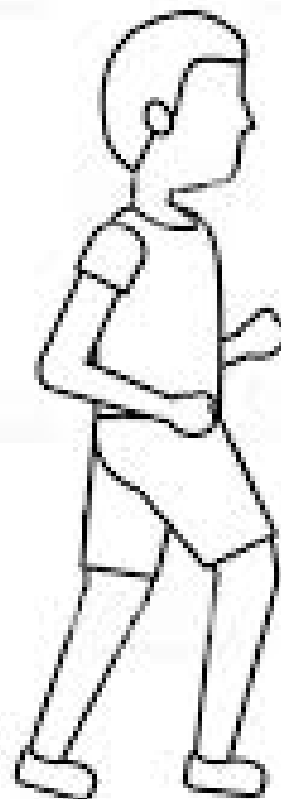
CoolDown

SHV | Abteilung Handballförderung | Tannwaldstrasse 2 | 4600 Olten  
hf@handball.ch | handball.ch



**HAND  
BALL  
SCHWEIZ  
SUISSE**

## Lockeres Auslaufen



# Ballmassage

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

- Rücken (**Wirbelsäule aussparen!**): längs/quer Ausstreichen, ca. 1-2 min 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



# Triggerpunktmassage

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

Anwendungsbeispiele für Regeneration (behutsame Technik):

- Beine (Oberschenkelvorder- und Rückseite/Waden): von unten nach oben Ausstreichen ca. 1 min pro Bein, 2-3 Serien pro Bein
- Füße: Druckpunkt Fussgewölbe ca. 30s – 1min, 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 – 60s 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 min)

## Apéro

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

