



Cool Down

Ebenso wie das Aufwärmen gehört zu jeder Einheit das Cool Down oder Abwärmprogramm. Hierzu solltest du dir ca. 8 bis 10 Minuten Zeit nehmen.

- Langsam auslaufen ohne Stockeinsatz
- Bewusstes gleichmäßiges Atmen
- Folgende Übungen langsam durchführen
- Jede Dehnung ca. 20 bis 30 Sekunden halten

