

5 wirksame Tipps für schnelle Regeneration

Training und Regeneration gehören im Prinzip untrennbar zueinander. Stimmt das Verhältnis nicht, geraten wir irgendwann ins Übertraining oder der Trainingsreiz ist so niedrig, dass die Erfolge von vornherein ausbleiben. Je öfter wir ins Training können, desto öfter können wir an der Verbesserung unserer Leistung arbeiten. Doch das Training macht nur dann Sinn, wenn wir auch ausreichend regeneriert sind. Diese 5 Tipps sollen Ihnen helfen, Ihre Regeneration und somit Ihre Trainingserfolge zu optimieren.

1. Auch mal Halbgas trainieren

Dieser Punkt soll keineswegs dazu ermutigen ständig nur halbherzig zu trainieren. Wer allerdings bei jedem einzelnen Training 110% gibt, wird - zumindest ohne Hilfe aus dem Chemielabor - nicht sehr oft trainieren gehen können. Das gilt vor allem für Anfänger und diejenigen, die außer dem Fitnesstraining noch andere Sportarten betreiben. Variieren Sie die Intensität ihres Trainings. Geben Sie Vollgas, wenn Sie wissen, dass Sie danach zwei oder drei Tage auf der faulen Haut liegen können. Wenn am nächsten oder auch übernächsten Tag wieder ein Training ansteht, reduzieren Sie die Intensität. Grundsätzlich gilt: Regelmäßigkeit geht vor Intensität und Intensität geht vor Volumen. Ihr Körper ist keine Maschine!

2. Kohlenhydrate nach dem Training

Nach dem Training sind die Glykogenspeicher geleert. Bei vielen ist es recht beliebt, nach dem Training einen Eiweißshake zu konsumieren. Das, was Ihr Körper jetzt aber am dringendsten braucht liefert dieser Shake nicht: Kohlenhydrate. In diesem Fall dürfen das sogar mal kurzzeitige sein - am besten in Kombination mit wenig Fett. Traubenzucker, Bonbons oder die klassische Brause sind jetzt nicht verboten! Jetzt können die Reparaturprozesse und die Superkompensation beginnen - jetzt ist auch eine ausreichende Eiweißversorgung wichtig.

3. Kirschsafte

Kirschsafte kann vor dem Sport getrunken scheinbar den oxidativen Stress, den gerade intensives Ausdauertraining auf den Körper ausübt, reduzieren. Aber auch nach dem Training kann man sich das ein oder andere Glas gönnen. Durch die enthaltenden entzündungshemmenden Wirkstoffe werden entzündliche Prozesse im Körper, wie z.B. Muskelkater reduziert und schneller geheilt.

4. Eisbad oder Wärme?

Das klassische Eisbad ist wohl eher nur für den Profi-Sport geeignet. Hier geht es vor allem um die kurzfristige Regeneration, Verhinderung von Ödembildung und Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit z.B. für ein Turnier. Für den Normalsportler sind warme Bäder oder auch die Sauna am besten - eben alles, was entspannt. Dazu zählt übrigens auch ganz leichtes Dehnen - durch den gesenkten Muskeltonus wird die Regeneration verbessert.

5. Leichte Bewegung

Ein wenig lockeres Training ist besser, als die ganze Regenerationsphase auf der Couch abzusetzen. Die Intensität darf aber nicht mit normalem Training zu vergleichen sein. Spazieren gehen, ganz

langsames Joggen, ein paar einfache Joga Übungen... Vieles ist möglich. Leichte Bewegung verbessert die Durchblutung, regt den gesamten Kreislauf an und stimuliert die Hormonproduktion. So regenerieren Sie schneller und fühlen sich dabei nicht so abgeschlagen.