

ERHOLUNGSPHASEN, WELCHE NACH EXTREMBELASTUNGEN ABLAUFEN

DAS PASSIERT IM KÖRPER

Nach 4-6 Minuten: Vollständige Auffüllung der muskulären Creatinphosphat-Speicher

Nach 30 Minuten: Die Herz- und Atemfrequenz, der Blutdruck und der Milchsäurespiegel im Blut haben sich normalisiert.

Nach 90 Minuten: Der Neuaufbau von zerstörtem Muskeleiweiss beginnt. Es erfolgt der Wechsel von abbauenden zu aufbauenden Stoffwechselfvorgängen.

Nach 6-24 Stunden: In den ersten sechs Stunden erfolgt die erste Speicherfüllung (Kohlenhydrate), der Ausgleich des Wasser- und des Elektrolythaushaltes (z.B. Magnesium und Eisen). Normalisierung des Verhältnisses fester und flüssiger Blutbestandteile (Hämatokrit).

Nach 24 Stunden: Auffüllung der Kohlenhydratspeicher in der Leber

Nach 2-7 Tagen: Auffüllen der Kohlenhydratspeicher in der beanspruchten und unter Umständen (teilweise) zerstörten Muskulatur.

Nach 3-5 Tagen: Auffüllen der muskulären Fettspeicher

Nach 3-10 Tagen: Wiederherstellung der defekten Muskelfasern.

Nach 7-14 Tage: Wiederherstellung der Energiebereitstellungssysteme in den Zellen. Allmählicher Wiedergewinn der vollen muskulären aeroben Leistungsfähigkeit

Nach 7-21 Tagen: Psychische Erholung

Nach 4-8 Wochen: Abschluss der Regeneration nach einem Marathon.

(Quellen: Kuno Hottenrott, Regeneration aus sportmethodischer Sicht, Georg Neumann, Regeneration aus sportmedizinischer Sicht.)



ERHOLUNGSMASSNAHMEN / So lädst du deine Batterien auf!

Auslaufen: Unter Auslaufen versteht man ein lockeres Traben mit niedrigster Intensität, ein sich bewegen, um die Durchblutung anzuregen. Das kann unmittelbar nach einer sportlichen Betätigung erfolgen, nach einer langen und intensiven Belastung aber auch erst am Tag oder in den Tagen danach (z. B. nach einem Marathon).

Ernährung: Der Mangel an Flüssigkeit und Energie sollte möglichst schnell mit kohlenhydratreicher und eiweissreicher Kost ausgeglichen werden. Kohlenhydrate können unmittelbar nach der Belastung auch in Form von Flüssigkeit eingenommen werden.

Stretching: Ein ausgiebiges Dehnen regt die Durchblutung an und fördert die Geschmeidigkeit der gesamten Muskulatur. Stretching entspannt sowohl Körper wie Seele und fördert das Körperbewusstsein.

Duschen: Das Duschen unmittelbar nach einer Belastung regt die Durchblutung an. Heiss/kalte Wechselduschen wirken oft Wunder. Auch ein heisses Bad wirkt entspannend auf Körper und Seele.

Massage: Wo sich die Möglichkeit einer Massage bietet, sollte man sie nutzen (z. B. im Ziel eines grossen Wettkampfes). Eine Massage unmittelbar nach einer Belastung dient der Entspannung. Sie lockert die verhärtete Muskulatur und macht sie geschmeidig. Als Alternative kann man sich durchaus auch selber mit einigen wenigen gezielten Handgriffen massieren.

Entspannungstechniken: Diese Formen der Erholung (z. B. autogenes Training oder Meditation) haben den grossen Vorteil, dass sie fast immer und überall angewendet werden können. Mentale Entspannungstechniken sind vor allem in angespannten Stresssituationen wirkungsvoll).

Schlaf: Nicht zu unterschätzen im Regenerationsprozess ist die Bedeutung des Schlafs. In den verschiedenen Phasen des Schlafes laufen wichtige Prozesse ab, die den Körper wieder in Leistungsbereitschaft versetzen. Genügend Schlaf ist besonders in Zeiten intensiven Trainings enorm wichtig. Die Profis machen es vor: Für sie gehört ein Mittagsschläfchen zum Alltag.

Ruhe: Ein gutes Buch zur Hand nehmen, Beine hoch lagern und nichts tun: Simpel, aber nicht zu unterschätzen.

Die beschriebenen Erholungsmassnahmen können in unterschiedlicher Reihenfolge kombiniert werden und sollten sinnvollerweise ein Bestandteil des sportlichen Alltags sein.

