

REGENERATION

(v. lat. *regeneratio* = Neuentstehung) steht für:

Regeneration im Sinne einer
Rückgewinnung verbrauchter Kräfte



Falsch wäre es, die Regeneration ausschließlich auf ein Nichtstun und somit auf ein Pausieren von allen anstrengenden Tätigkeiten zu reduzieren. Vielmehr kann der Sportler insbesondere durch folgende Tipps den Effekt der Regeneration erhöhen. Wichtig dabei ist es, dem Körper alle Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente zuzuführen, die er kurz- und langfristig zum Erreichen der Ziele benötigt. Und den Körper durch ausreichend und guten Schlaf sowohl körperlich und auch geistig zu resetten und durch Bewegung und Wärme die Muskeln entspannen.

Ernährung

Worauf würde ein passionierter Fitnessathlet niemals verzichten? Genau: Auf seinen Postworkout-Shake! Und das aus gutem Grund: Nach einem anstrengenden Training lechzt unser Körper geradezu nach Nährstoffen! Um eine optimale Muskelerholung zu gewährleisten, solltest Du also Deine leeren Energiespeicher wieder schnellstmöglich auffüllen. Mageres Fleisch, viel Getreide sowie ausgesuchte Sorten an Obst und Gemüse gehören daher auf jeden Speiseplan.

Wer seine Regeneration über die Ernährung pushen möchte, sollte zudem folgende Lebensmittel auf seiner Speisekarte stehen haben:

- ✓ **Eier:** Neben zahlreichen essenziellen Aminosäuren enthalten Eier eine große Menge Vitamin D.
- ✓ **Lachs:** Die in großen Mengen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und haben einen positiven Effekt auf unsere Blutgefäße (Stichwort: Durchblutung)
- ✓ **Beeren:** Beeren aller Art sind reich an Antioxidantien. Die entzündungshemmende Wirkung kann die Symptome eines Muskelkaters lindern.
- ✓ **Vollkorn Cerealien:** Vollkornprodukte, wie Haferflocken, Vollkornnudel und Co., zählen zu den langkettigen Kohlenhydraten und sorgen dafür, dass Eure leeren Glykogenspeicher nach dem Training wieder rasch und nachhaltig aufgefüllt werden.
- ✓ **Nüsse:** Die Faustregel, im wahrsten Sinne des Wortes, lautet hierbei: Eine halbe handvoll Nüsse pro Tag ist optimal für Deinen Körper! Zum einen enthalten sie gesunde Fette und viel Eiweiß, zum anderen sind sie reich an Vitamin E, das Deinen Organismus dabei unterstützt, kleinere Muskelschäden zu kurieren. (Studentenfutter = Nervennahrung)
- ✓ **Hochwertige kaltgepresste Öle** wie Leinöl, Arganöl, Olivenöl, Hanföl.

Wem das nicht genügt oder wer einen Mangel an bestimmten Lebensbausteinen ausgleichen muss, kann zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen. Nicht minder bedeutsam sind zudem die Menge und die Qualität aller konsumierten Getränke. Während zuckerhaltige Drinks zwar eine schnelle Energiezufuhr ermöglichen, hemmen und verlangsamen sie den Entspannungsprozess der Muskeln. Besser wirken dagegen Wasser und elektrolytische Mischungen, die die Regeneration des Körpers unterstützen.

Tipp: Ein paar gute Rezepte könnt Ihr euch von [Thomas Glässing](#) bei uns auf der Seite anschauen. Bezüglich der Nahrungsergänzung könnt Ihr euch an das Trainer-Team wenden.

Flüssigkeitshaushalt

Der Mensch verliert pro Nacht im Schlaf einen halben bis zwei Liter Wasser durch Atmung und Schweiß.

Ungefähr 70 % unseres Körpers besteht aus Wasser. Mageres Muskelgewebe enthält in seinen Zellen ca. 75 % Wasser. Das Blutplasma enthält ca. 90 bis 95 % Wasser, das Körperfett ca. 25 % Wasser und auch die Knochen haben noch einen Wasseranteil von ca. 22 %. Das Wasser dient ebenso wie das Blut dem Transport von Sauerstoff und Nährstoffen zu den Organen und Zellen, so wie dem Abtransport von Stoffwechselprodukten („Abfällen“).

Der Verlust eines geringen Teils des Wassers kann schon die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit deutlich reduzieren.

Hierbei gilt, trinke 1,5-2,5 Liter Wasser (ohne Kohlensäure) täglich.

Tipp: Trinke bestmöglich aus Glasflaschen, um die Stoffwechselprodukte in deinem Körper zu reduzieren.

Schlaf

Dreh- und Angelpunkt jeder erfolgreichen Regenerationsphase ist natürlich ein ausreichendes Kontingent an Schlaf. Als "ausreichend" gilt dabei – vertraut man auf die Aussagen der Schlafmediziner – ein Schlafvolumen zwischen 7 und 8 Stunden. Unterschieden wird zwischen der Tiefschlaf- und der Traumschlafphase (= REM-Phase).

Mehr Infos über Deine Schlafphasen findest Du unter:

<http://www.polar.com/de/smart-coaching/polar-sleep-plus>

Für den Muskelaufbau ist nun in erster Linie die Tiefschlafphase von Bedeutung. Während dieser Schlafperiode wird eine große Menge an Hormonen ausgeschüttet, welche wiederum für unsere Zellregeneration und das Zellwachstum eine zentrale Rolle spielen. Zudem regeneriert sich während des Tiefschlafs unser Immunsystem. Die Folge: Das Risiko für Infektionskrankheiten wird eingegrenzt, wir werden seltener krank, somit müssen wir auch weniger Trainingspausen einlegen. Wissenschaftler gehen außerdem davon aus, dass die tagsüber gesetzten Reize während der REM-Phase von unserem Gehirn rekapituliert und in weiterer Folge verarbeitet werden. Die ausgeführten Bewegungsmuster können so leichter eingepreßt und in der nächsten Trainingseinheit optimierter ausgeführt werden – mentales Training trifft auf Krafttraining. Wer außerdem schon einmal zu tief ins Glas geschaut hat, wird sicher bestätigen können: Schlaf ist die beste Medizin!

Bei Fragen welche Polar Uhr zu Dir passt, steht das V8 Trainer-Team Euch jederzeit zur Verfügung.

Komm vorbei und informiere Dich!

Die wertvolle Hilfe des Schlafes

Ein weiterer Aspekt der Ruhe sollte darin liegen, diese tatsächlich auch als solche zu begreifen. Denn viele Athleten setzen zwar für einige Stunden oder Tage mit dem Training aus, beanspruchen die Muskeln währenddessen aber dennoch über die Maßen. Hier wäre der Effekt folglich von zweifelhafter Qualität – beim Beginn der nächsten sportlichen Übungen zeigt der Körper nicht selten noch Symptome der Erschöpfung, neigt zu Verletzungen oder absolviert vergleichsweise schwache Leistungen.

Die Regeneration kann und sollte daher durch ausgiebige Phasen des Schlafes unterstützt werden!

Das gilt einerseits für die Nacht, in der die Basis an Kraft und Energie für den kommenden Tag gelegt wird. Das kann sich jedoch ebenso auf einen kurzen, dafür aber intensiven Minutenschlaf (Powernap) zwischen zwei Trainingseinheiten beziehen. Wem das nicht gelingt, der sollte dennoch versuchen, temporär die Augen zu schließen, sanfte Musik zu hören und dabei zu entspannen.

Tipps für Abend und Nacht

- Die Müdigkeit abwarten und nur ins Bett gehen, wenn das Schlafbedürfnis akut ist.
- Das Schlafzimmer sollte ruhig, abgedunkelt, kühl und gut durchlüftet sein.
- Auf bequeme Matratze, Bettdecke und Kissen achten.
- Die Reizüberflutung stoppen. Fernseher, Computer und Handy rechtzeitig abschalten und außerhalb des Schlafzimmers deponieren. Geistige und emotionale Reize halten wach.
- Rituale helfen beim Runterkommen und Einschlafen, zum Beispiel ein warmes Bad oder eine Tasse Tee, ein spannendes Buch. Falls Dich etwas beschäftigt schreibe Deine Gedanken auf und Du kannst sie so eventuell besser loslassen (Bsp. Tagebuch).

Genauso wichtig ist das Aufwachen:

Best möglichst wachst Du schon vor Deinem Wecker auf. Sprich Du brauchst einen Wecker nur als Versicherung. Wachst Du morgens müde auf, so kann entweder ein Nährstoffmangel bestehen oder Du hattest nicht Deine optimale Schlafdauer. Versuche herauszufinden, wie viel Schlaf Du brauchst und optimiere Deine Schlafrythmen. Versuche wenige Ausnahmen zu machen, so dass es für Deinen Körper zum Automatismus wird.

Finger weg von der Snooth-Taste!

Wenn der Wecker klingelt und Du nicht schon von selbst aufgewacht bist, dann steh sofort auf und bleib nicht noch liegen. Sonst sagst Du Deinem Körper es war nichts und er könne wieder in den Energiesparmodus fahren.

Wärme

Wärme lockert die Muskeln. Übrigens gibt es einen guten Grund dafür, dass viele Fitnessstudios über eine Sauna verfügen. Hier darf der Athlet nach den harten körperlichen und mentalen Anstrengungen die Seele baumeln lassen – die erhöhten Temperaturen helfen dabei, den Körper zu entgiften. Wer dagegen einzelne Körperpartien regenerieren möchte, kann auf wärmende Cremes und Umschläge zurückgreifen.

Allerdings ist ihr Effekt eher kurzfristig angelegt, dürfte aber manche Verspannung lösen und lästigen Krämpfen vorbeugen.

Besser wird dieses Ziel hingegen durch regelmäßige Massagen erreicht, die allerdings von ausgebildeten Physiotherapeuten vorgenommen werden sollten. Im Vordergrund steht hierbei nämlich nicht die Wohlfühlase, sondern das gezielte Lockern der Muskeln, das Dehnen der Sehnen sowie das frühzeitige Erkennen selbst kleinerer Verletzungen, um diesen bereits im Anfangsstadium entgegenzuwirken.

Einen Termin mit einem Physiotherapeuten vereinbaren könnt Ihr unter:

V8 Physiotherapie Jasmin Ammann-Bonsignore






Falkenstr. 34
89269 Vöhringen

Tel.: 07306-31881

Die aktive Regeneration/Bewegung

Allerdings benötigt die Entspannung der Muskeln nicht alleine Ruhe. Sie kann vielmehr auch durch kleine und sorgsam gesetzte Reize/Bewegung ausgelöst werden.

Kurze Spaziergänge und Dehnen, ein lockeres Jogging oder das leichte Schwimmen stellen gute Aktivitäten dar, die auch die Muskulatur lockern. Wichtig ist es hierbei allerdings, das Pensum nicht zu hoch anzusetzen. Die Anstrengung sollte mühelos bewältigt werden können und nicht zu einem starken Schwitzen führen.

INTENSITÄT/ DAUER	EFFEKT
MAXIMAL <small>(Sehr kurz)</small> 90 - 100 % 	Ausbau Maximalleistung und -geschwindigkeit
INTENSIV <small>(Kurz)</small> 80 - 90 % 	Erhöhung aerobe Kapazität und Laktattoleranz
MODERAT <small>(Mittel)</small> 70 - 80 % 	Verbesserung Herz-Kreislauf-System/ Fitness
LEICHT <small>(Lang)</small> 60 - 70 % 	Verbesserung Grundlagen-Ausdauer/ Fettstoffwechsel
SEHR LEICHT <small>(Sehr lang)</small> 50 - 60 % 	Förderung Gesundheit und Erholung

Pauschale Zonenbestimmung auf Basis der maximalen Herzfrequenz

Die unteren Zonen sind hierbei die Wichtigen!

(Quelle:www.polar.com/de 2017)

Oftmals gelingt es erst erfahrenen Sportlern, hierbei die richtige Balance einzuhalten sowie zwischen dem Training und der aktiven Regeneration einen persönlich sinnvollen Ausgleich herzustellen. Wer aber über diese Möglichkeit verfügt, besitzt ein wunderbar entspannendes Werkzeug, um Verletzungen, Krämpfen und der Müdigkeit gezielt vorzubeugen.

Tipp: Auch mit der Blackroll/Foamroll kannst Du mit langsamen Rollen zur Regeneration beitragen. Und um die richtige Balance zwischen Belastung und Regeneration zu finden kann Deine Polar Uhr Dir nützlich werden.

<https://www.polar.com/de/smart-coaching/nightly-recharge>

Viel Erfolg bei der Regeneration - Euer V8 Trainer Johannes