

Regeneration nach Training und Wettkampf

Abwärmen ist wichtig in jeder Sportart. Seit langem ist bekannt, daß regenerative Maßnahmen eine positive Wirkung auf die Verarbeitung des Trainings- und Wettkampfreizes und auf den Abbau von Milchsäure (Lactat) und Harnstoffen in der Muskulatur haben. Je früher diese ermüdenden Stoffwechselprodukte aus der Muskulatur ausgeschwemmt sind, umso schneller erholt sich der Körper, und um so besser fühlt man sich nach anstrengender sportlicher Belastung.

Auslaufen, Ausschwimmen, Ausradeln.

Das Abwärmprogramm schließt sich unmittelbar an die Beendigung des Trainings und Wettkampfes an. Das Auslaufen, Ausschwimmen und Ausradeln soll etwa 10 bis 20 Minuten dauern und lediglich eine Intensität haben, die den Puls auf 110 bis 120 Schläge pro Minute bringt. Für das Auslaufen bedeutet dies ein lockeres Traben.

Lockere gymnastische Übungen. Ergänzend zum Auslaufen,..., sind lockere gymnastische Übungen unverzichtbar und weiterhin geeignet, die Muskelbremse rasch zu überwinden, womit die durch Ermüdung eingetretene Muskelverspannung (erhöhter Muskeltonus) gemeint ist. Leicht gymnastische Übungen fördern den Abbau von Milchsäure und Harnstoffen. Gymnastik im Rahmen des Abwärmprogramms (cool-down) ist sehr gut als aktives Entstressen zu begreifen, weil im Organismus letztlich eine umfassende psycho-physische Entspannung erzielt werden soll.

Duschen – nicht nur zur Hygiene. Das Duschen hat zusätzlich noch Regenerationseffekte. Grundsätzlich sollte das Duschen nicht mit heißem Wasser – also mehr als 40°C – erfolgen, weil dadurch zwar die Haut sehr gut durchblutet würde, aber die Durchblutung in der tiefer liegenden Muskulatur eine Drosselung erfährt. Es ist leicht erklärlich, daß eine schlechtere Muskeldurchblutung der Erholung nicht dienlich sein kann. Duschen mit nur warmem Wasser sollte daher den Vorzug gegeben werden.

Weitere Informationen über optimale Regeneration
bei Mag. Heinz Bédé-Kraut, www.bede-kraut.at
0676 /40 98 393