

News Oktober 2014

Regeneration – Verhältnis von Belastung und Entspannung

Ein einfaches Grundprinzip besagt, dass, je schwerer oder erschöpfender das Training war, desto länger auch die vom Organismus benötigte Regenerationsphase ausfällt. Krankheiten wie Infekte oder Entzündungen beeinflussen die Regeneration negativ. Alltägliche Belastungen werden dann schon nicht mehr vertragen und die Erholungsphase nimmt mehr Zeit in Anspruch. Nach schweren Erkältungen kann die Regeneration durchaus 2-3 Wochen gestört sein, was sich wiederum entscheidend auf die Leistungsfähigkeit auswirkt.

Wie lässt sich die Regeneration beeinflussen ?

Die Regeneration lässt sich nur beeinflussen, indem die Voraussetzungen nach Training und Wettkampf optimiert werden; es gibt aber KEIN Wundermittel, das nach der Einnahme eine Blitzreholung verschafft! Besonders bei hohen Trainingsbelastungen sollte die Regeneration nicht sich selbst überlassen, sondern aktiv unterstützt werden.

Begünstigende Faktoren der Regeneration:

1. Ausreichend Ruhe (Schlaf)
2. Regenerationernährung
3. Massage
4. Warmes Vollbad , Duschen
5. Sauna
6. Aktive Erholung (spazieren gehen)
7. Entspannungstechniken
8. Regeneratives Training

Ausreichend Ruhe (1) bedeutet, dass man sich nach der Belastung nicht unnötigen Anstrengungen unterziehen sollte, aber auch ausreichende Bettruhe wird hierunter verstanden. Die Ernährung (2) muss sehr kohlehydrat-, eiweiß-, vitamin-, und mineralstoffreich sein, um die verbrauchten Energiereserven wieder auszugleichen. Regenerationsmassage (3) sorgt für eine Herabsetzung des Muskeltonus, den beschleunigten Abtransport von Stoffwechselschlacken und vor allem für Entspannung. Ein warmes Vollbad(4) von etwa 15 min Dauer senkt den Muskeltonus, regt den Stoffwechsel an, entspannt und beruhigt.

Vor allem das Regenerationstraining (8) z.B. auf dem Ergometer trägt zum schnelleren Abtransport der Stoffwechselprodukte aus der Muskulatur bei und ist damit das wichtigste Mittel der aktiven Regenerationsunterstützung. Aktive Erholung (6) bei einem Spaziergang hat ähnliche Wirkung.

Grundsätzlich lässt sich die Regenerationsfähigkeit durch Ausdauertraining erheblich steigern.

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de

News Oktober 2014

Regeneration – Verhältnis von Belastung und Entspannung

Regenerationsprozesse

als Antwort auf eine Belastung:

Ausreichende Regenerationszeit / - maßnahmen

- Auffüllen der Nährstoffspeicher (Brennstoff, Elektrolyte)
- Anabolismus (Zellaufbau v. a. von Muskelgewebe, „Erneuerung“ verbrauchten Zellgewebes)
- Anpassung des neuronalen Vernetzungsmusters an das Trainingsmuster (Wachstum von Neuronen oder Änderung des neuronalen Aktivitätszustandes). Folge: Etablierung von Bewegungsmustern (Optimierung von Abläufen)
- Anpassung der Körperorgane an erhöhte Belastung (leistungsfähigeres Herz-Kreislauf-System, bedarfs gerechte Enzymausstattung)

Im Leistungssport wird die Kenntnis einer „überschießenden“ Anpassung (Superkompensation) nach einer Trainingsbelastung genutzt, um einen positiven Trainingseffekt zu erreichen.

Unzureichende Regeneration

Bei fehlender oder zu geringer Regeneration wird der Körper unvollständig mit Nährstoffen versorgt oder hat zu wenig Zeit, diese im Körper (an der richtigen Stelle) einzubauen. Dauert die Belastung über längere Zeit an, erfolgt eine Auslaugung des Körpers (Übertraining), der zu Leistungsabfall, Mängelscheinungen, Verletzungen und Krankheiten führt.

Ist bei leistungsorientiertem Training die Dauer der Regeneration bzw. die Zeit zwischen zwei Trainingsreihen dagegen zu lang, findet keine Leistungssteigerung statt. Der Zeitraum, in dem sich die Anpassungsspitze der Superkompensation befindet, wird überschritten.

Mit zunehmendem zeitlichem Abstand vom letzten Reiz wird dem trainierten Bereich vom Stoffwechsel abnehmende Priorität in der Versorgung eingeräumt. Die Anpassungen werden zurückgebildet.

Heißt: Nicht - viel bringt viel, sondern die Stoffwechselprozesse und deren Wiederherstellung bedürfen einer sinnvollen Abstimmungen mit ausreichenden Ruhepausen und wechselnder und abgestimmter Belastung. Gibt dir der Körper Signale, hör auf ihn!! Eine Erkältung oder Infekt nach einer längeren Belastungsphase kann durchaus ein Indiz für eine suboptimale Erholung sein!

Quellen: aus Wikipedia 2014; ironsport.de