

## Regeneration

# Aktiv die Erholung einleiten

## ■ Hintergrund

Abwärmen bzw. aktive Erholung (in Form von Auslaufen, -fahren, Spiel, Gymnastik etc.) nach einer Belastung sind gekennzeichnet durch eine lockere Intensität und sollten wenn möglich disziplinenfremd erfolgen. Sie dienen der Einleitung regenerativer Stoffwechselprozesse. Die Form der aktiven Erholung hängt von der vorangegangenen Beanspruchung (Sportart, Intensität) und den Rahmenbedingungen (Alter, Jahreszeit etc.) ab. Wichtig ist, nicht dieselbe Beanspruchungsform wie in der Trainingseinheit zu wählen. Bei hoch anaerob-laktaziden Belastungen gilt es, die aktive Erholungszeit auszuweiten.

## ■ Wozu?

Einstimmung des Organismus auf die Erholungsprozesse, verbesserter Ablauf der Stoffwechselprozesse, Reduktion des Muskeltonus und Förderung des venösen Rückflusses.

## ■ Wann?

Sowohl als Bestandteil des Training (Pausengestaltung oder im Anschluss an das Training/den Wettkampf) als auch als regenerative Trainingseinheit in der Erholungsphase nach intensiven Belastungen.

## ■ Praktische Konsequenzen

- Kontinuierliche Aktivität bei lockerer Intensität («Gesprächstempo»; Herzfrequenz von ca. 100 bis 140).
- Insbesondere bei (hoch) intensiven Belastungen (z. B. nach einem Wettkampf) darauf achten, sich disziplinenfremd zu erholen, um den beanspruchten Bewegungsapparat (Muskeln, Bänder, Sehnen, Gelenke etc.) in einer anderen Form zu reizen. Auf keinen Fall darf das Abwärmen eine zusätzliche Belastung bedeuten.
- Im Anschluss an das Abwärmen eignen sich statische Dehnübungen (siehe nächste Seite).

## Mit oder ohne Ball

–10 10–14 15–20 20+

**Was?** Lockeres Footing (barfuss auf der Wiese oder im Gelände), Velo fahren oder spielendes Bewegen während 5 bis 15 Minuten. Viele Spiel- und Übungsformen des Aufwärmens eignen sich in lockerer Intensität auch für das Abwärmen. Evtl. müssen andere Organisationsformen oder Regeln eingesetzt werden, um die Intensität zu senken.

## Mobilität fördern

–10 10–14 15–20 20+

**Was?** Gymnastische Formen ausführen. Im Kerzenstand die Beine ausschütteln; an der Sprossenwand hangeln; Katzenbuckel – Pferderücken; Hüfte ausdrehen etc.

## Regeneratives Training

15–20 20+

**Was?** Nach harten Belastungen (z.B. Wettkämpfe) gilt es, Erholungsphasen einzuschalten und diese aktiv zu gestalten. Dadurch kann ein Erschöpfungs- und Übertrainingszustand verhindert werden. Diese Formen des Trainings müssen bei mittlerer bis lockerer Intensität stattfinden, für den Athleten angenehm sein und einen auflockernden Charakter haben (z. B. andere Sportarten ausprobieren).

## Pausen einplanen

15–20 20+

**Was?** Innerhalb einer Trainingseinheit geeignete Pausen einplanen (z. B. im Schnelligkeitstraining pro zehn gelaufene Meter eine Minute Pause). In diesen können sich die Athletinnen gleichzeitig ausruhen und den Flüssigkeitsverlust mit Trinken kompensieren. In gewissen Trainingsphasen lohnt es sich, die Pausen aktiv – d.h. leicht trabend – zu gestalten (z. B. bei Intervallformen im Ausdauertraining).