

Dr. Till Sukopp

Profi- Regeneration – Die besten Methoden



www.tillsukopp.de

Hinweis:

Die folgenden Ausführungen sind Vorschläge für Regenerationsmaßnahmen für gesunde Personen. Vor Aufnahme eines Trainingsprogramms ist immer eine gesundheitliche Untersuchung und Absprache mit einem (Sport-) Arzt zu empfehlen. Da ein Bewegungstraining auch gesundheitliche Risiken mit sich bringen kann, erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Bei auftretenden Schmerzen sind die sie verursachenden Übungen sofort zu beenden. Die Schmerzursache ist in diesem Fall abzuklären. Der Autor übernimmt für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den Informationen der folgenden Seiten resultieren, keine Haftung. Die Einweisung in ein körperliches Training sollte immer durch einen erfahrenen Trainer, Sport- oder Physiotherapeuten erfolgen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile (samt Fotos) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Das bedeutet: Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzungen, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme und im Internet verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Der Käufer dieses Buches ist berechtigt, EINE Sicherungskopie auf CD oder einem anderen externen Datenträger zu erstellen, falls die Datei auf dem Rechner durch Computerschäden verloren geht. Ferner wird EIN Ausdruck auf Papier gewährt.

Alle Rechte vorbehalten.

© 2009 by Dr. Till Sukopp, Köln

www.tillsukopp.de; E-Mail: info@healthconception.de

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung.....	4
Myofasziale Selbstmassage.....	7
Techniken/Übungen der myofaszialen Selbstmassage.....	12
Lokale Triggerpunktbehandlung mit einem Tennisball.....	19
Stretching und Dehnen.....	26
Regenerationsgetränk oder -snack.....	28
Regeneration durch leichte körperliche Aktivität.....	29
Einbau einer Regenerationswoche.....	30
Schlaf – die Wunderpille für Regeneration und Leistungsfähigkeit.....	31
Heiß-kalte Wechselbäder/-duschen & Saunagänge.....	36
Schlusswort.....	37

Einleitung

Sie ahnen ja gar nicht, wie viele Bremsklötze im Körper Ihre Gesundheit, Bewegungs- und Leistungsfähigkeit einschränken – körperlich und geistig. Diese lassen sich jedoch relativ einfach erheblich abbauen.

Diese Formel führt Sie zum Erfolg:

$$\text{Training + Erholung (Regeneration)} \\ = \text{verbesserte Leistungsfähigkeit / Fitness / Gesundheit}$$

Viele Menschen unterliegen dem Irrglauben, dass man nur häufig und intensiv genug trainieren muss, um seine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Dies führt dazu, dass in der wichtigen Zeit nach dem Training vieles falsch oder gar nicht gemacht wird, um den Prozess der Leistungsverbesserung zu unterstützen. Durch das Training wird der Körper entgegen landläufiger Meinung nicht stärker oder ausdauernder, sondern schwächer und müder. Feinste Strukturen werden geschwächt bzw. zerstört (z. B. in den Muskeln).

Dies führt vereinfacht gesagt dazu, dass der Organismus den entsprechenden Reiz erhält, seine betroffenen Strukturen wieder so auf- oder umzubauen, dass er in Zukunft eine vergleichbare Trainingsbelastung besser verkraften kann. Er wird also belastbarer und leistungsfähiger. Die eigentliche Leistungssteigerung findet somit nicht in, sondern zwischen den Trainingseinheiten während der Zeit der Erholung statt.

Schaut man sich jedoch an, was der durchschnittliche Freizeitsportler und viele Leistungssportler in dieser wichtigen Zeit machen, lassen sich eine Menge Fehler erkennen, die eine optimale Leistungsverbesserung be- oder gar verhindern.

Bei vielen Tennis- und Fußballspielern ist z. B. das Bier schon gezapft, bevor sie fertig geduscht sind. Den gemütlichen Bierabend unter Freunden hat man sich nach dem anstrengenden Training ja auch verdient und jetzt kann man es sich gut gehen lassen. Dass Alkohol jedoch die Regeneration behindert, wird dabei nicht beachtet.

Im Kraft- und Fitnesstraining werden überwiegend nur die Übungen trainiert, die einem Spaß machen und die man gut kann bzw. nur die Muskeln, die auch im Spiegel zu sehen sind. Einseitiges Training führt jedoch zu muskulären Ungleichgewichten im Körper, was zu Überlastungserscheinungen und Verletzungen führen kann, da einige Muskeln die Arbeit von zu schwachen Bereichen kompensieren müssen.

Die besonders bei Männern so beliebten Übungen wie Bankdrücken, Bizepscurls und Crunches bringen z. B. neben der hohen Gefahr von Nackenverspannungen auch ein hohes Risiko von Schulterverletzungen und -überlastungserscheinungen mit sich, wenn entsprechende Gegenübungen im Training fehlen. Daher sollten hier immer auch ziehende Übungen (z. B. Ruderübungen und Klimmzugvarianten) mit gleicher Häufigkeit und Intensität ins Training eingebaut werden.

Wer gesünder, belastbarer und leistungsfähiger sein möchte, sollte seinen körperlichen „Schwachstellen“ immer genügend Aufmerksamkeit schenken. Wenn das schwächste Glied in der Kette aufgibt, spielt die Kraft der anderen Kettenglieder keine Rolle mehr. Überlastungen und Verletzungen zwingen immer zur Trainingspause und gehen mit einem Leistungsverlust einher, ganz zu schweigen von den anderen Nachteilen, die sie mit sich bringen.

Schwache „Kettenglieder“, die Ihre Leistungsfähigkeit einschränken und teilweise auch das Verletzungsrisiko erhöhen können, sind z. B. chronisch verspannte Muskelbereiche, eine zu geringe Beweglichkeit in einem oder mehreren Gelenken (z. B. den Sprung- und Hüftgelenken und der Brustwirbelsäule), zu geringe Stabilität in einem oder mehreren Gelenken (z. B. im Bereich der Lendenwirbelsäule und der Schultern), zu einseitiges Training, eine mangelhafte Ernährungsform (zu wenig von den „richtigen“ bzw. zu viel von den „falschen“ Nahrungsmitteln), zu viel Stress oder auch zu wenig guter Schlaf.

Widmet man sich gezielt der Verbesserung oder Stärkung des schwächsten Kettenglieds, um bei diesem Bild zu bleiben, sorgt dies automatisch zu einer Verbesserung bzw. Kräftigung der gesamten Kette. Der ganze Körper profitiert

davon also im Sinne einer Leistungssteigerung, einer verbesserten Gesundheit oder auch eines verringerten Verletzungsrisikos.

Kümmern Sie sich jedoch nur um die ohnehin schon starken Strukturen, werden die schwachen dadurch noch schwächer und die Gefahr eines „Kettenrisses“ vergrößert sich. Sie riskieren also eine Überlastung oder Verletzung, Ihre Gesundheit eine Zwangspause vom Training und somit einen Verlust Ihrer Fitness bzw. Leistungsfähigkeit.

Sie sollten sich also im Training nicht nur auspowern und sich dann entspannt zurücklehnen, sondern in der Zeit nach den Trainingseinheiten deren Wirkung durch gezielte Regenerationsmaßnahmen unterstützen. Zusätzlich ist im Training darauf zu achten, eventuelle Schwachstellen auszugleichen.

Der Lohn dafür sind kürzere Regenerationszeiten, was wiederum ein häufigeres und/oder intensiveres Training zulässt. Dies führt u. a. zu einer höheren Leistungsentwicklung. Sie erreichen schneller Ihr Ziel! Nebenbei fühlen Sie sich besser und sind gesünder.

In diesem Ratgeber stelle ich Ihnen einige der erfolgreichsten Methoden zur Verbesserung und Verkürzung der Regeneration nach dem Training vor, die obendrein sogar relativ wenig Zeit in Anspruch nehmen. Wenn Sie diese regelmäßig anwenden, werden Sie schon binnen weniger Tage erstaunliche Verbesserungen im gesamten Wohlbefinden verspüren.

Myofasziale Selbstmassage

Für nicht einmal 30 Euro, so viel kostet eine Hartschaumrolle („Pilatesrolle“), können Sie durch myofasziale Selbstmassage Ihre Flexibilität, Ihre Bewegungsfunktion und Ihre Leistung verbessern und sich gleichzeitig deutlich schneller erholen, Verletzungen vermeiden oder diese schneller heilen lassen.

„Foam Rolling“ bzw. myofasziale Selbstmassage bedeutet, dass Sie Ihre verspannten Muskeln auf einer Schaumstoffrolle unter dem Druck Ihres eigenen Körpergewichts oder Teilen davon wieder weich massieren.

Besonders für Therapeuten, Trainer und Sportwissenschaftler ist es hilfreich, zu verstehen, wie und warum dies funktioniert. Hierfür ist ein grundlegendes Verständnis der kinetischen Kette wichtig. Diese besteht aus dem Weichgewebesystem (Muskeln, Sehnen, Bändern und Faszien), dem neuralen System (Nerven und Zentralnervensystem) und dem artikulären System (Gelenke).

Die kinetische Kette arbeitet als integrierte funktionelle Einheit. Alle ihre Komponenten sind abhängig voneinander. Wenn ein Segment nicht effizient funktioniert, müssen andere Komponenten dies kompensieren, was zu einer Gewebeüberlastung, Müdigkeit und fehlerhaften Bewegungsmustern führt und schließlich in einen Verletzungszyklus münden kann. Da dies jedoch vor allem ein praktischer Ratgeber sein soll, möchte ich den wissenschaftlichen Teil nicht zu sehr vertiefen.

Wichtig ist jedoch: Bevor Sie sich über die Länge Ihrer Muskeln und Sehnen Gedanken machen, also Dehnung, sollten Sie sich um die Qualität Ihres Muskel- und Sehngewebes kümmern. Andernfalls ist der Effekt von Dehnmethode gering. Mit Qualität ist die Dichte des Muskels gemeint. Wenn ein Muskel verhärtete oder verspannte Bereiche hat, dann ist hier seine Gewebedichte erhöht. Wenn man unter dem Druck des eigenen Körpergewichts oder Teilen davon diesen Bereich auf der Schaumstoffrolle hin- und herbewegt, verringert sich die Gewebedichte, so dass der Muskel entspannter und geschmeidiger wird. Seine Gewebequalität steigt.

Wir können durch Dehnung kaum die Länge eines Muskels dauerhaft verändern, wenn wir nicht vorher seine Dichte verändert haben. Andernfalls ändern wir höchstens die Länge an einer falschen Stelle. Sie können sich das so vorstellen, dass ein Fahrradschlauch mit einem „leichten“ Latexgymnastikband verbunden wird. Wenn man nun an beiden Enden zieht, wird sich vor allem die Länge des Latexbands ändern, der Fahrradschlauch ist so steif und fest, dass er sich dabei kaum auseinanderzieht. Den Schlauch können Sie als Synonym für feste, verspannte Muskelbereiche ansehen. Diese müssen erst wieder weicher gemacht werden, bevor sie sich adäquat dehnen lassen.

Vorteile der myofaszialen Selbstmassage:

- Korrektur von Muskeldysbalancen
- Verbesserung des Gelenkbewegungsausmaßes
- Linderung von Muskelverspannungen und dadurch bedingten Muskelschmerzen
- Verbesserung der Dehnbarkeit des Muskelsehnenübergangs
- Verbesserung der neuromuskulären Effizienz (verbessertes Zusammenspiel von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur)
- Verbesserung bzw. Erhalt der normalen funktionellen Muskellänge
- Verbesserung der Muskelgewebequalität
- Linderung von Gelenkbeschwerden/Gelenkstress
- Verbesserter Blut- und Lymphfluss
- schnellere Regeneration

Wie funktioniert die myofasziale Selbstmassage?

Im Muskelgewebe befinden sich zwei grundlegende Rezeptorenarten: Muskelspindeln und Golgi-Sehnen-Organ. Muskelspindeln liegen parallel zu den Muskelfasern und erkennen Veränderungen in der Muskelfaserlänge und deren Höhe/Schnelligkeit. Eine schnelle bzw. hohe Längenveränderung aktiviert den myostatischen Dehnreflex, welcher bei starker Dehnung reflexartig eine Anspannung des Muskelgewebes bewirkt und das normale Spannungs-Längen-Verhältnis verändert. Dies ist eine Schutzreaktion des Körpers.

Golgi-Sehnen-Organ liegen im Muskelsehnenübergang. Sie erkennen Veränderungen der Spannung, der Kraft und deren Höhe/Schnelligkeit. Werden diese über eine gewisse Reizschwelle hinaus stimuliert, kommt es zu einer Hemmung der Muskelspindelaktivität und einer Reduzierung der Muskelspannung. Dieser Vorgang wird auch als „autogene Inhibition“ bezeichnet. Eine Reduktion der Spannung im Weichgewebe mindert Schmerzen, stellt wieder ein normales Längenspannungsverhältnis im Muskel her und verbessert dessen Funktion.

Stellen Sie sich unsere Muskeln wie geschmeidige Gummibänder vor, die bei Überbeanspruchung Knoten bilden. Durch die Knoten kann sich eine Belastung nicht mehr so gut verteilen, was zu einer Überbelastung in Knotennähe führt und somit Ihre Leistungsfähigkeit reduziert und die Gefahr einer Verletzung erhöht. Mit der Schaumstoffrolle können Sie diese Knoten wieder „herausbügeln“.

Die ersten Male werden Sie sicherlich einige sehr unangenehme Bereiche in Ihrem Körper finden, wenn Sie diese abrollen. Das sind Ihre Schwachstellen. Diese sollten Sie besonders regelmäßig mit der Rolle bearbeiten. Mit der Zeit wird sich das Rollen immer angenehmer anfühlen. Die Schaumstoffrolle dient gleichzeitig als Diagnoseinstrument. Je besser sich die Massage anfühlt, desto besser ist die Qualität Ihres Muskel- und Sehngewebes. Konzentrieren Sie sich immer zuerst auf Ihre Schwachstellen (die verspannten Regionen).

Wie wirkt sich diese Rollenmassage aus?

Machen Sie hierzu bitte folgendes Experiment: Strecken Sie die Beine und versuchen Sie mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren (nur, wenn Sie keine Rückenbeschwerden haben). Merken Sie sich, wie tief Sie dabei runterkommen (Finger-Boden-Abstand).



Legen Sie nun einen Tennisball unter eine Fußsohle und rollen Sie mit Druck 60-90 s lang darauf hin und her, besonders auf den verspanntesten Stellen. Wiederholen Sie das anschließend mit dem anderen Fuß.

Strecken Sie anschließend erneut die Beine und versuchen Sie wieder mit den Fingern/Händen möglichst tief runterzukommen. Viele werden hier eine spürbare Verbesserung feststellen, ohne dass sie sich gedehnt haben.

Wie ist das zu erklären?

Sämtliche Gewebe des Körpers sind durch bindegewebige Strukturen (z. B. Faszien) miteinander verbunden. So gibt es z. B. eine Verbindung vom großen Zeh unter der Fußsohle entlang, das Bein und den Rücken hoch bis über den Hinterkopf zur oberen Stirn. Entspannen wir nun den tiefsten Punkt dieser Kette, verringert sich entsprechend der Zug auf der ganzen Länge. So ist die Verbesserung in unserem kleinen Experiment zu erklären.

Daher sollten die Übungen mit der Rolle bzw. dem Tennisball immer **vor** einem Dehnprogramm durchgeführt werden.

Wann kann oder sollte man diese Massagetechnik durchführen?

- ca. 5-10 min direkt vor jedem Training
- nach dem Training (z. B. vor dem Fernseher ca. 5-30 min lang)
- an den anderen Tagen, an denen Sie nicht trainieren
- immer vor dem Dehnen

Allgemeine Grundregeln:

- Rollen Sie nie über Knochenstrukturen, wie z. B. die Dornfortsätze an der Wirbelsäule oder die Kniescheibe.
- Rollen Sie auf den verspannten Muskelstellen etwa 30-60-mal hin und her oder 1-2 min lang, bis sich das unangenehme Gefühl um ca. 50-75 Prozent verbessert hat. Suchen Sie dann den nächsten Bereich.
- Wenn sich alles angenehm und entspannt anfühlt, können Sie den entspannten Muskelzustand durch regelmäßiges Abrollen halten.
- Wenn Sie einen schmerzenden Punkt finden, halten Sie den Druck auf dieser Stelle für ca. 20-40 s, bis sich der Schmerz spürbar verringert.
- Weiteres Rollen bei Schmerzen aktiviert die Muskelspindeln und führt zu erhöhter Spannung und größerem Schmerz.
- Hält man hingegen den Druck auf dem Schmerzpunkt für 20-40 s wie bei der Akupressur, stimuliert dies die Golgi-Sehnen-Rezeptoren, was die Muskelspindeln hemmt. Dies führt zu einer Verminderung der Spannung und des Schmerzes (siehe oben).
- Halten Sie immer eine gute Rumpfspannung aufrecht, vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule, um diese zu stabilisieren.
- Myofasziale Selbstmassage kann und sollte 1-2-mal täglich durchgeführt werden, bis die Verspannungen nahezu beseitigt sind.
- Ziehen Sie die eventuell schmerzfreie andere Körperseite als Referenz dafür heran, wie sich die verspannte mal anfühlen soll.

Techniken / Übungen der myofaszialen Selbstmassage:

Halten Sie bei allen Übungen eine gute Bauch- und Posspannung aufrecht, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren.

Oberschenkelvorderseite:

- Legen Sie sich mit der Oberschenkelvorderseite auf die Rolle und stützen Sie sich mit den Unterarmen ab.
- Durch Zug und Druck aus den Schultern und Armen heraus lässt sich so die Oberschenkelmuskulatur vom Knie bis zur Hüfte bearbeiten.



- Um den Druck zu erhöhen, können Sie ein Bein neben der Rolle ablegen oder die Beine überschlagen.



Oberschenkelrückseite:

- Setzen Sie sich auf die Rolle und stützen Sie sich hinten mit den Händen ab.
- Durch ein Anheben des Pos können Sie nun Ihre Oberschenkelrückseite vom Knie bis zum Po massieren.



- Als Steigerung können Sie ein Bein über das andere legen, sodass sich der Druck erhöht.



Oberschenkelaußenseite:

- Legen Sie sich seitlich mit der Oberschenkelaußenseite auf die Rolle, stellen Sie den Fuß des oberen Beins auf den Boden, stützen Sie sich mit dem Unterarm ab und massieren Sie durch Druck und Zug aus den Schultern und Armen sowie aus dem aufgestellten Bein heraus das Bein vom Knie bis zur Hüfte.
- Sollte das zu schmerzhaft sein, können Sie auch das obere Bein scherenförmig nach vorne abgewinkelt mit auf die Rolle legen, um den Druck zu reduzieren.
- Möchten Sie hingegen den Druck erhöhen, bietet es sich an, beide Beine gestreckt übereinander zu legen.



Oberschenkelinnenseite:

- Legen Sie sich auf den Bauch, stützen Sie sich auf den Unterarmen ab und platzieren Sie die Rolle parallel zu Ihrem Körper.
- Legen sie einen Oberschenkel seitlich abgewinkelt auf die Rolle u. drücken/ziehen Sie das Bein mit dem Knie vor u. zurück.
- So lässt sich gut die Oberschenkelinnenseite vom Knie bis zur Leiste massieren, wo häufig unentdeckte Verspannungen vorliegen.



Gesäßmuskulatur:

- Setzen Sie sich mehr mit einer Gesäßhälfte auf die Rolle und bearbeiten Sie durch Hin- und Herrollen den Po.



Hüftaußenrotatoren:

- Setzen Sie sich mit einer Gesäßhälfte auf die Rolle, stützen Sie sich mit den Händen ab und schlagen Sie das Bein über das aufgestellte andere.
- Aus den Schultern und dem aufgestellten Bein heraus können Sie nun Ihre Poaußenseite bearbeiten, was aufgrund der Vordehnung je nach Verspannung deutlich zu spüren sein wird.



Waden:

- Legen Sie die Unterschenkel auf die Rolle, heben Sie den Po an und massieren Sie durch Druck und Zug aus den Armen heraus Ihre Waden.



- Um den Druck zu erhöhen, können Sie auch die Unterschenkel kreuzen.



Innerer Kopf des vorderen Oberschenkels:

- Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Die Rolle sollte parallel zu den Beinen liegen.
- Wenn Sie nun ein Bein seitlich abwinkeln und es mit der Oberschenkelinnenseite kurz über dem Knie auf die Rolle legen, können Sie diesen Bereich durch abwechselndes Strecken und Beugen des Knies gezielt bearbeiten.



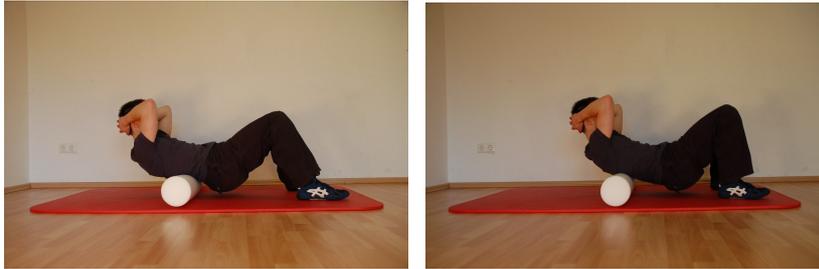
Oberschenkelbindenspanner:

- Legen Sie sich auf den Bauch, stützen Sie sich auf den Unterarmen ab und platzieren Sie die Rolle unter Ihre Hüfte.
- Rollen Sie vom unteren Beckenrand bis zum leicht äußeren Bereich des oberen Beckenrands hin und her.



Unterer Rücken:

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Rolle, stellen Sie die Füße auf und halten Sie den Kopf mit beiden Händen, um den Nacken zu entlasten.
- Durch Druck und Zug aus den Beinen heraus lässt sich so gut der untere Rücken massieren.



Mittlerer/oberer Rücken:

- Die Position ist der vorherigen sehr ähnlich, nur dass die Rolle nun im Bereich des mittleren bis oberen Rückens liegt.
- Wenn die Ellenbogen nach oben zeigen, lässt sich der Bereich zwischen den Schulterblättern noch besser bearbeiten.



Breiter Rückenmuskel:

- Legen Sie sich seitlich mit dem Oberkörper auf die Rolle, welche unterhalb der Achselhöhle platziert sein sollte.
- Durch Druck und Zug lässt sich so der Bereich der hinteren Achselhöhle massieren, wo u. a. der breite Rückenmuskel liegt.



Seitlicher, unterer Rumpf/Rücken:

- Legen Sie sich halb seitlich mit dem Rücken auf die Rolle und stützen Sie sich auf dem Unterarm ab.
- Durch Druck und Zug aus dem aufgestütztem Arm und einem Bein heraus können Sie so den seitlichen Rumpf-/Rückenbereich massieren.



Schienbeinmuskeln:

- Hocken Sie sich mit den Schienbeinen auf die Rolle und stützen Sie sich vorne mit den Händen ab.
- Durch Druck und Zug aus den Armen heraus können Sie so die Schienbeinmuskeln massieren.



Äußere Unterschenkelmuskeln:

- Legen Sie in Seitlage die Unterschenkelaußenseite auf die Rolle und stützen Sie sich mit dem Unterarm ab.
- Durch Druck und Zug lassen sich so gut die äußeren Unterschenkelmuskeln massieren.



Lokale Triggerpunktbehandlung mit einem Tennisball:

Brustmuskeln:

- Legen Sie sich auf den Bauch und platzieren Sie einen Tennisball unter Ihren Brustmuskel (etwa auf Höhe der Achselhöhle). Der Arm ist seitlich abgespreizt.
- Durch kreisförmiges Bewegen auf dem Ball werden Sie sehr wahrscheinlich verspannte Stellen finden, die es zu bearbeiten gilt.
- Gerne können Sie auch den Druck auf einen empfindlichen Punkt 20-40 s lang halten, bis der Schmerz nachlässt.
- Alternativ lässt sich diese Übung auch an einem Türrahmen im Stand durchführen, wenn das Liegen auf dem Bauch unangenehm sein sollte.





Schulterblattmuskeln:

- Legen Sie sich halb seitlich auf den Rücken, winkeln Sie den unten liegenden Arm rechtwinklig ab und platzieren Sie einen Tennisball unter Ihr Schulterblatt.
- Durch die Bewegung des Unterarms nach vorne und hinten (Schulterinnen- und -außenrotation) lässt sich ein guter Massageeffekt erzielen.
- Gerne können Sie auch den Druck auf einen empfindlichen Punkt 20-40 s lang halten, bis der Schmerz nachlässt.
- Da hier viele Menschen sehr verspannt sind, ist dies eine der unangenehmsten Übungen, aber eine wichtige.



Hüftmuskeln:

- Die Übung ist mit der oberen auf der Rolle vergleichbar, nur dass hier durch den Tennisball ein wesentlich erhöhter lokaler Druck ausgeübt werden kann.
- Setzen Sie sich mit einer Pobacke vorsichtig auf den Tennisball, stützen Sie sich mit den Händen ab und rollen Sie vorsichtig auf dem Ball hin und her, seitlich oder kreisförmig. Gerne können Sie auch den Druck auf einen empfindlichen Punkt 20-40 s lang halten, bis der Schmerz nachlässt.



Oberschenkelaußenseite:

- Die Übung ist mit der oberen auf der Rolle vergleichbar, nur dass hier durch den Tennisball ein wesentlich erhöhter lokaler Druck ausgeübt werden kann.
- Legen Sie den Tennisball unterhalb der Hüfte unter den äußeren Oberschenkel und verlagern Sie vorsichtig Ihr Gewicht darauf.
- Wenn Sie einen schmerzenden Punkt finden, halten Sie den Druck für 20-40 s, bis der Schmerz nachlässt und wiederholen Sie das jeweils ein Stück tiefer, bis der Ball kurz über dem Knie ist.





Innerer Kopf des vorderen Oberschenkels:

- Die Übung ist mit der oberen auf der Rolle vergleichbar, nur dass hier durch den Tennisball ein wesentlich erhöhter lokaler Druck ausgeübt werden kann.
- Wenn Sie ein Bein abwinkeln und die Oberschenkelinnenseite kurz über dem Knie auf den Tennisball legen, können Sie diesen Bereich durch abwechselndes Strecken und Beugen des Knies gezielt bearbeiten.



Fußsohle/Fußgewölbe:

- Eine wichtige Übung, zumal die meisten Menschen ihren Füßen viel zu wenig Aufmerksamkeit zukommen lassen.
- Stellen Sie einen Fuß auf einen Tennisball und rollen Sie mit Druck über die verspanntesten Stellen hin und her, wie im oben beschriebenen Experiment.



Mobilisation der Brustwirbelsäule I:

- Kleben Sie zwei Tennisbälle - wie auf dem Foto gezeigt - zusammen.



- Legen Sie sich mit dem mittleren Rücken auf die beiden Tennisbälle, sodass sie links und rechts der Wirbelsäule liegen.
- Stellen Sie mindestens ein Bein auf und bewegen Sie die Arme jeweils 5-mal nach vorne und hinten. Dann rutschen Sie mit dem Po ein paar Zentimeter weiter in Richtung Füße, sodass die Tennisbälle ein kleines Stück weiter nach oben rollen und wiederholen Sie alle Schritte, bis die Bälle kurz unter dem Nacken angekommen sind.



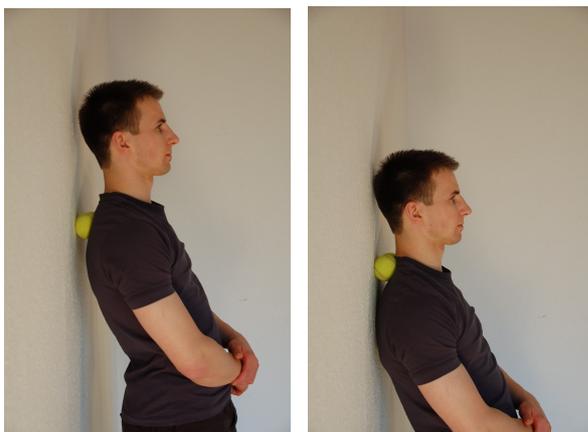
Mobilisation der Brustwirbelsäule II:

- Legen Sie sich mit dem mittleren Rücken auf zwei Tennisbälle, sodass sie links und rechts der Wirbelsäule liegen.
- Stellen Sie mindestens ein Bein auf und halten Sie den Kopf mit den Händen, sodass der Nacken entlastet wird. Die Ellenbogen sollten dabei nach oben zeigen.
- Führen Sie nun 5 Crunches aus (aus den Bauchmuskeln heraus die Schultern anheben u. anschließend wieder weit absenken), wobei der Rücken immer noch Ballkontakt haben sollte.
- Rutschen Sie anschließend mit dem Po ein paar Zentimeter weiter in Richtung Füße, sodass die Tennisbälle ein kleines Stück weiter nach oben rollen und wiederholen Sie alle Schritte, bis die Bälle kurz unter dem Nacken angekommen sind.



Rücken- und Nackenmassage mit Tennisbällen:

- Stellen Sie sich etwa hüftbreit vor eine Wand und klemmen Sie zwei lose Tennisbälle zwischen Rücken und Wand ein, sodass die Bälle links und rechts von der Wirbelsäule auf den Rückenmuskeln liegen.
- Durch kleine Kniebeugen können Sie auf diese Weise sehr gut die Rückenmuskeln massieren.
- Beginnen Sie mit den verspanntesten Stellen und legen Sie die Bälle dann an die nächste Stelle.
- Je weiter die Füße von der Wand entfernt stehen, desto mehr Druck können Sie ausüben.
- Gerne können Sie auf Schmerzpunkten (Triggerpunkten) 20-40 s lang verharren, bis der Schmerz nachlässt.



Informationen über Foam Roller (Schaumstoffrollen, Pilates-Rollen)

Die Dichte des Materials ist sehr wichtig. Wenn die Rolle zu weich ist, wird nur ein geringer Massageeffekt erzielt. Ist sie jedoch zu hart, kann es aufgrund des hohen Drucks zu einer Verschlimmerung der Verspannungen kommen. Je verspannter Sie sind, desto weicher sollte die Schaumstoffrolle sein und umgekehrt. Die weißen, relativ weichen Schaumstoffrollen werden in Deutschland derzeit am häufigsten angeboten und sind für Einsteiger gut geeignet.

Zusammenfassung:

Die Arbeit mit Schaumstoffrollen und Tennisbällen kann Ihnen helfen, verspannte Muskelregionen durch den Druck Ihres eigenen Körpergewichts oder Teilen davon zu entspannen, Schmerzen zu reduzieren und das normale Muskellängen- und Spannungsverhältnis wiederzuerlangen. Ein optimales Muskelgleichgewicht ist wichtig für eine gute Gelenkbeweglichkeit, was wiederum die Leistungsfähigkeit erhöht. Nebenbei verkürzt sich Ihre Regenerationszeit.

Stretching und Dehnen

Stretching und Dehnen sind alte und bewährte Methoden, um den Körper beweglich zu halten bzw. die Gelenkstrukturen beweglicher zu machen. In den letzten Jahren gab es große Unsicherheiten darüber, ob denn Dehnen so sinnvoll sei oder nicht. Während die einen darauf schworen, lehnten die anderen es komplett ab. Ein Mittelweg ist hier sicherlich die beste Lösung. Fakt ist, dass Dehnübungen seit vielen Jahrzehnten erfolgreich im (Leistungs-) Sport eingesetzt werden, weil sie die Beweglichkeit verbessern und man die Muskeln und den Geist damit gut entspannen kann.

Stretching und Dehnen gehört im russischen Sprachraum schon seit langem fest in jedes Krafttrainingsprogramm, was häufig nur nicht erwähnt wird, weil es dort so selbstverständlich ist. Für sämtliche Toptrainer rund um den Globus ist Dehnen ebenfalls Bestandteil eines guten Trainingsprogramms.

Die Frage ist also nicht, ob man sich dehnen sollte, sondern vielmehr wann und wie. Da mit diesem Thema bereits viele Bücher gefüllt wurden, möchte ich mich hier sehr kurz halten.

Dehnen Sie sich regelmäßig, aber erst, nachdem Sie mit der Schaumstoffrolle die verspannten Muskelbereiche bearbeitet haben (siehe oben). Sie können es zu Beginn jeder (Kraft-) Trainingseinheit durchführen und/oder im Anschluss. Wenigstens sollten Sie sich jedoch an den Tagen dehnen, an denen Sie nicht trainieren. Im Idealfall machen Sie beides.

Nach neueren Erkenntnissen ist es besser, die Muskulatur „kalt“ zu dehnen, also ohne sie vorher aufzuwärmen. Dadurch bleibt der Effekt länger erhalten. Intensives Stretching kann die Schnelligkeit einer darauf folgenden Leistung zwar etwas mindern, was jedoch beim Freizeit- und Breitensportler durch die positiven Auswirkungen des Dehnens wieder mehr als wettgemacht wird. Findet nach dem Dehnen ein aktives Aufwärmen statt (z. B. Ausfallschrittgehen, Liegestütze), gleicht sich die Reduktion der Schnellkraft sehr wahrscheinlich aber wieder aus.

Es gibt viele verschiedene effektive Dehnmethoden, z. B. AIS (Active Isolated Stretching), 3D-Stretching, Anspannungs-Entspannungs-Antagonisten-Anspannungs-Dehnen, Antagonisten-Anspannungs-Dehnen, dynamisches Dehnen, Anspannungs-Entspannungs-Dehnen und statisches Dehnen. Suchen Sie sich eine Methode aus, mit der Sie gut zurechtkommen, dehnen Sie sich regelmäßig und führen Sie vor allem diejenigen Dehnübungen aus, die Ihnen nicht so gefallen, denn das sind in der Regel die, die Sie am dringendsten benötigen. Entsprechende Übungen sind der gängigen Literatur zu entnehmen.

Für Kritiker möchte ich hier noch eine Untersuchung aus dem Jahr 2007 nennen, in der ein 10-wöchiges Trainingsprogramm durchgeführt wurde, welches ausschließlich aus statischem Stretching bestand. Nach den zehn Wochen verbesserten sich bei den sonst weitestgehend inaktiven Probanden die Flexibilität, die Explosivität, die Kraft und die Kraftausdauer signifikant. So unnütz kann Dehnen also nicht sein, oder?

Regenerationsgetränk oder -snack

Trainingsanpassungen erfolgen immer nur in der Zeit, in der man nicht trainiert, da sich der Körper dann vom Reiz des Trainings erholt, und leistungsfähiger wird. Um diese Regenerationsphase zu unterstützen, spielt neben vielen anderen Maßnahmen auch die Ernährung eine große Rolle.

Für bessere Trainingseffekte und eine schnellere Regeneration wurde in verschiedenen Untersuchungen die Bedeutung einer (Trink-) Mahlzeit hervorgehoben, die man etwa 15-45 min vor und unmittelbar nach dem Training (noch vor dem Duschen) einnimmt.

Das Getränk vor dem Training sorgt dafür, dass nach der Belastung schnell Eiweiß und Kohlenhydrate bereitstehen, um die verbrauchten Substanzen zu ersetzen und den Körper zügig in einen anabolen (aufbauenden) Zustand zu versetzen. Auch das Immunsystem und die allgemeine Gesundheit profitieren hiervon.

Das Getränk direkt nach dem Training sichert die schnelle Versorgung der Zellen in den folgenden Stunden, wobei die nächste Mahlzeit auch nicht zu weit entfernt liegen sollte.

In einer neueren Untersuchung bekamen gesunde Rekruten von sechs Kompanieabteilungen der US-Marines direkt nach ihren Bewegungs- und Trainingseinheiten ein Placebo (0 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 0 g Fett), ein Kontrollgetränk (8 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 3 g Fett) oder ein Eiweißgetränk (8 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 3 g Fett). Das Eiweißgetränk enthielt übrigens lediglich 100 Kilokalorien. Die Studiendauer betrug 54 Tage (Dauer der Grundausbildung).

Im Vergleich zur Placebo- und Kontrollgruppe hatten die Probanden der Eiweißgruppe während des Untersuchungszeitraums durchschnittlich 33 % weniger Gesamtarztbesuche, 28 % weniger Arztbesuche aufgrund von bakteriellen/viralen Infektionen, 37 % weniger Besuche aufgrund von Muskel-/Gelenkbeschwerden und 83 % weniger Besuche aufgrund von Hitzeerschöpfung. Auch Zustände von Muskelermüdung und Muskelkater direkt nach der Belastung waren in der Eiweißgruppe reduziert.

Bezogen auf reines (Kraft-) Training (also ohne die anderen Strapazen einer militärischen Grundausbildung) sollte das Getränk schnell verdauliche Kohlenhydrate und Eiweiß im Verhältnis 2:1 enthalten. Dies kann z. B. mit Traubenzucker, Milch und Eiweißpulver erreicht werden oder mit verdünntem Fruchtsaft und einem Löffel Eiweißpulver.

Wer Eiweißpulver ablehnt, kann die Regeneration fördern, indem er wenigstens ein Glas Kakao (mit fettarmer Milch) o. ä. vor und nach dem Training trinkt. Möglich wäre aber z. B. auch ein fettarmer Joghurt mit Obst, Buttermilch/Kefir mit Haferflocken und Zimt oder eine Banane mit fettarmer Milch.

Regeneration durch leichte körperliche Aktivität

Auch an den Tagen, an denen Sie nicht trainieren, sollten Sie sich etwas bewegen. Der Körper kann sich gut durch sehr moderate Ausdauerbelastungen aktiv erholen, da sämtliche Organe so vermehrt durchblutet und mit Nährstoffen versorgt werden. Die einfachste Form wäre ein Spaziergang. Dieser kann 20 min dauern, aber auch gerne eine Stunde oder länger, je nachdem, wie Sie sich fühlen. Genießen Sie die Natur und die frische Luft oder nutzen Sie die Zeit, um die Gedanken frei schweifen zu lassen. Manche hören dabei auch gerne ihre Lieblingsmusik, z. B. über einen MP3-Player oder unterhalten sich mit Freunden, die den Spaziergang mitmachen bzw. über Headset und Mobiltelefon. Andere planen den nächsten Tag.

Sie können aber auch eine kleine Radtour machen, ganz entspannt joggen (wenn Sie Laufen gewohnt sind; dann aber auch nur 20-30 min) oder schwimmen. Wichtig ist jedoch, dass Sie sich nicht anstrengen, denn es soll Ihren Körper und Ihren Geist erholen. Im Anschluss werden Sie sich garantiert frischer fühlen, selbst, wenn Sie nur 10-15 min draußen waren.

Natürlich lässt sich diese Form der Regeneration bestens in den Alltag einbauen, der damit gleichzeitig noch aktiver gestaltet werden kann. Erledigen Sie einfach kleinere Wege zu Fuß oder mit dem Rad (z. B. zum Briefkasten, Einkaufen), anstatt automatisch zum Autoschlüssel zu greifen, und nutzen Sie sämtliche Treppen.

Einbau einer Regenerationswoche

Je nach Leistungsstand und Intensität des Trainings sollten Sie etwa alle 6-12 Wochen eine Regenerationswoche einlegen, in der Sie nur leichte körperliche Aktivitäten durchführen. Bei Freizeitsportlern wäre eine solche Woche etwa alle 10-12 Wochen zu empfehlen. Fortgeschrittene und Profis könnten alle 4 Wochen etwas kürzer treten.

Inhaltlich können Sie sich dabei so bewegen, wie es Ihnen Spaß macht. Es sollte nur nicht zu anstrengend sein. Sie können gerne auch andere Sportarten ausüben oder lockere Ausdauereinheiten durchführen (z. B. lockeres Spaziergehen, Rad fahren, Laufen, Schwimmen) oder sich mehr dehnen oder massieren. Wenn Sie Kraftsportler sind, können Sie auch gerne andere Übungen mit leichten Gewichten ausprobieren oder im Krafttraining die Übungen aus dem aktuellen Plan durchführen, allerdings mit deutlich reduziertem Gewicht.

Eine Regenerationswoche gibt Ihrem durch Training intensiv belasteten Körper eine gute Gelegenheit, sich besser anpassen und erholen zu können. Viele Laien befürchten, dass dadurch ein Großteil ihres bisher erzielten Trainingseffekts wieder verloren gehen könnte, doch das Gegenteil ist der Fall. Nach dieser Woche können Sie geistig und körperlich gestärkt und gut erholt erneut ein intensives Training starten oder das bisherige fortführen.

Schlaf – die Wunderpille für Regeneration und Leistungsfähigkeit

Schlaf ist eine Wunderpille, die den Alterungsprozess bremst, den Energielevel hebt, das Risiko für einen vorzeitigen Tod senkt, das Immunsystem stärkt, die Intelligenz steigert und die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit verbessert. Leider nehmen die meisten Menschen diese Pille in viel zu geringer Dosierung ein.

Schlaf ist eine aktive Erholung für den Organismus. Während dieser Zeit sorgt beispielsweise die Hormonproduktion (insbesondere die des Wachstumshormons) für die Regeneration und Erneuerung der Zellen und des Immunsystems.

Wer über einen längeren Zeitraum zu wenig schläft, der erhöht sein Risiko, übergewichtig, vergesslich, krank und weniger gut aussehend zu sein. Bereits nach 14 Tagen mit täglich zwei Stunden zu wenig Schlaf sind Sie nur noch so leistungsfähig wie nach einer durchgemachten Nacht.

Eine 2009 veröffentlichte Untersuchung an der Carnegie-Mellon-Universität in Pittsburgh hat herausgefunden, dass Menschen, die regelmäßig weniger als sieben Stunden schliefen, dreimal häufiger erkältet waren als solche, die regelmäßig mindestens acht Stunden lang schliefen.

Schlafmangel kann das Gedächtnis, die Energie, das Denkvermögen und die Stimmung negativ beeinflussen, wie Scott Peltin weiß, der Gründungsmitglied eines Leistungszentrums für Manager in den USA ist. Schlafmangel verringert drastisch die Fähigkeit des Körpers Traubenzucker (Glukose) zu verwerten, was Symptome hervorruft, die dem Frühstadium des Diabetes ähneln. Nach Peltins weiß das erschöpfte Gehirn nicht, ob ihm Schlaf oder Glukose fehlt. Daher lechzt es schnell nach Zucker und deshalb bekommt man nachts auch mal Heißhunger, wenn man sehr müde ist. Hinzu kommt, dass das ermüdete Gehirn Energie sparen möchte und Sie daher weniger Lust haben zu trainieren.

Der Großteil der Bevölkerung weiß nicht, wie es ist, hellwach zu sein. Am National Institut of Mental Health in Bethesda pendelte sich in vielen Versuchen das Schlafpensum der Probanden erst dann ein, als sie bis zu 25 Stunden Schlaf nachgeholt hatten.

Im REM-Schlaf (Traumschlaf) werden am Tag erlernte Bewegungsmuster verinnerlicht. Dies ist in etwa vergleichbar mit mentalem Training im Schlaf. Die Folge ist eine bessere Koordination, was wiederum den Lernprozess von Bewegungen verkürzt, die Leistungsfähigkeit erhöht und das Verletzungsrisiko reduzieren kann. Das Gehirn ist im Traumschlaf übrigens aktiver als im Wachzustand.

Schlaf gehört also zu den einfachsten Methoden, um die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und ist obendrein kostenlos. Übertreiben sollte man es aber auch nicht.

„Man kann tatsächlich zu lange schlafen und zu den falschen Zeiten“, so Professor Jürgen Zulley von der Uni Regensburg, Leiter der „Schlafschule“ und Autor mehrerer Bücher. In beiden Fällen mag man genügend Schlaf bekommen, fühlt sich aber dennoch nicht erholt.

Um den Schlaf zu verbessern, sollten Sie jeden Abend eineinhalb Stunden früher zu Bett gehen – falls Ihnen Schlaf fehlt. Schon bald werden Sie sich wundern, wo all die Energie tagsüber plötzlich herkommt und wie viele Aufgaben Sie geregelt bekommen. Der nächste Schritt wäre, sich immer so viel Schlaf zu gönnen, wie Sie benötigen.

Wie kann ich ermitteln, wie viel Schlaf ich benötige?

Die individuell benötigte Schlafdauer hängt von verschiedenen Faktoren ab. Hierzu zählen unsere Gene, das Alter, die Dauer, die Häufigkeit und die Intensität der körperlichen Aktivität sowie die Jahreszeit. Wichtiger als die Schlafdauer ist jedoch die Qualität des Schlafs.

Als grobe Faustformel sollten Sie für jede Stunde Training etwa eine Stunde länger schlafen. Den meisten Sportlern ist eine Schlafdauer von 8-9 Stunden zu empfehlen. Profis schlafen nicht selten bis zu 10 Stunden, wobei ein Mittagsschläfchen mit eingerechnet werden kann.

Um die individuell benötigte Schlafdauer zu ermitteln, ist es hilfreich, die eigene Schlafzahl herauszufinden. Dafür ist entscheidend, wie Sie sich jeden Morgen fühlen. Michael J. Breus, Schlafbuchautor aus den USA, empfiehlt hierzu, um 22 Uhr ins Bett zu gehen und am nächsten Morgen die Schläfrigkeit auf einer Skala von 1 bis 10 zu bestimmen. 1 wäre nicht schläfrig und 10 wäre sehr schläfrig. Sobald Sie bei 4 angekommen sind, nähern Sie sich Ihrer Schlafzahl und können entsprechend planen, wann Sie zu Bett gehen sollten. Sind Sie noch oberhalb von 4, sollten Sie entsprechend früher die Augen schließen (z. B. eine halbe bis eineinhalb Stunden eher).

Tipps und Empfehlungen, um Ihr Schlafverhalten bzw. die sogenannte „Schlafhygiene“ zu verbessern:

- ✓ Gehen Sie regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie auch möglichst zur gleichen Zeit auf. Der menschliche Körper liebt Gewohnheiten.
- ✓ Gehen Sie grundsätzlich dann schlafen, wenn Sie sich müde fühlen.
- ✓ Der besonders erholsame Tiefschlaf findet in den ersten fünf Stunden vor 3 Uhr morgens statt. Wer also bis weit nach Mitternacht auf ist, kann eine gute Schlafqualität vergessen, selbst wenn er bis mittags schläft.
- ✓ Regelmäßige körperliche Aktivität, vor allem auch an der frischen Luft, ist eine Voraussetzung für guten Schlaf.
- ✓ Betätigen Sie nicht die Schlummertaste an Ihrem Wecker. Die Qual des Gewecktwerdens wiederholt sich so nur und Sie fallen in einen unruhigen Schlaf, der mehr Energie kostet als er bringt.
- ✓ Am Wochenende machen viele den großen Fehler, ihre Schlafgewohnheiten deutlich zu ändern, d. h. noch später ins Bett zu gehen und am nächsten Morgen länger liegen zu bleiben. Das bringt Ihren Rhythmus derart durcheinander, dass der Montagmorgen regelmäßig zur Qual wird. Besser wäre es, auch am Wochenende zur gleichen Zeit wie gewohnt aufzustehen und sich dafür lieber

noch ein Nickerchen am Tag zu gönnen. Falls Ihnen Schlaf fehlt, sollten Sie zusätzlich besser früher schlafen gehen. Ich weiß, dass das häufig schwierig ist, aber versuchen sollten Sie es.

- ✓ Neben einem guten Lattenrost und einer guten Matratze sind auch das richtige Kopfkissen und ein kühles, aber nicht zu kaltes Zimmer sowie frische Luft wichtig.
- ✓ Je mehr Sie das Schlafzimmer abdunkeln können, desto besser wird Ihre Schlafqualität sein. Jegliche Lichtquellen (z. B. Radiowecker) sind ebenfalls abzudecken.
- ✓ Elektrogeräte sollten nicht in unmittelbarer Bettnähe stehen. Hierzu zählt auch der Radiowecker oder der Fernseher. Fernseher sollten vom Netz abgeschaltet werden und gehören ohnehin nicht ins Schlafzimmer, da sie in der Regel die Schlafdauer verkürzen und die Schlafqualität häufig verringern.
- ✓ Wenn Sie morgens einmal früher aufstehen oder besonders fit sein müssen, sollten Sie am Vorabend nicht früher schlafen gehen. Das funktioniert nur, wenn Sie tatsächlich so müde sind, dass Sie gleich einschlafen. Vorschlafen klappt nicht, besser wäre es, am nächsten Tag etwas früher ins Bett zu gehen oder den Schlafmangel durch ein Mittagsschläfchen etwas auszugleichen.
- ✓ Die letzte große Mahlzeit sollte drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden, da der Körper dann noch genügend Zeit zur Verdauung hat. Manche können aber auch schon zwei Stunden nach dem Essen gut und tief einschlafen.
- ✓ Auch koffeinhaltige Getränke (z. B. Kaffee, Tee und Cola) sollten drei bis vier Stunden vor der Schlafenszeit nicht mehr eingenommen werden. Nikotin ist ebenfalls ein Anregungsmittel, das den Schlaf stören und den Nachtschlaf unterbrechen kann, was z. B. durch Entzugserscheinungen ausgelöst wird.
- ✓ Alkoholgenuss kann zu Schlafunterbrechungen führen, da er die Hirnaktivität herabsetzt.
- ✓ Sinnvoll ist es, ein Nickerchen oder Mittagsschläfchen am Tag einzuplanen. Die beste Zeit hierfür ist mittags zwischen 12 und 14 Uhr, wobei man weder liegen noch richtig schlafen muss. Bereits ein Wegnicken im Sitzen kann erstaunliche Kräfte wecken. Ideal wäre es, wenn Sie hierfür 10 bis 30 min lang die Augen schließen. Wenn Sie länger schlafen, werden Sie danach nicht mehr so schnell

wieder munter. Die dafür verwendete Zeit holen Sie im Anschluss durch eine wesentlich erhöhte geistige Leistungsfähigkeit und Produktivität meist wieder auf.

- ✓ Einschlafstörungen haben häufig Stress als Ursache. Hier kann es hilfreich sein, eine Entspannungstechnik zu erlernen und anzuwenden. Beispiele sind autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen, Atementspannungstechniken, Meditation, geführte Entspannungen auf CD, Entspannungsmusik, Chigong o. ä..
- ✓ Führen Sorgen, Probleme oder anstehende Aufgaben zu Einschlafstörungen, kann es helfen, sich 30 Minuten Zeit zu nehmen und Ihre aktuellen Sorgen und Probleme auf Karten aufzuschreiben (pro Karte eine Sorge/ein Problem). Schreiben Sie auch einfache Dinge auf, z. B. dass Sie es nicht vergessen dürfen, an den Geburtstag eines Freundes zu denken. Ordnen Sie dann die Karten nach der Schwere der Bedeutung und versuchen Sie für jede eine Lösungsmöglichkeit zu finden. Nach 30 Minuten hören Sie auf, schauen sich die Karten am nächsten Morgen noch mal an und beginnen mit der Umsetzung der Lösungen.

Heiß-kalte Wechselbäder/-duschen & Saunagänge

Ein bewährtes Mittel, um die Regeneration unmittelbar nach dem Training zu fördern, sind heiß-kalte Wechselbäder. Profisportler steigen hierzu abwechselnd für etwa eine bis fünf Minuten abwechselnd in ein Bad mit sehr kaltem bzw. sehr warmem Wasser. Dies bewirkt einen intensiven Blutfluss im Körper. Durch das kalte Wasser ziehen sich die Gefäße an der Hautoberfläche zusammen und das Blut fließt schnell nach innen zum Körperkern. Folgt nun der Wechsel in ein heißes Bad, wandert eine große Menge Blut vom Körperkern schnell wieder weg zur Hautoberfläche, wo sich die Gefäße weiten. Dieser abwechselnde Sog des Blutes in beide Richtungen führt zu einer hohen Nährstoffversorgung der Muskulatur und härtet den Körper ab.

Vor allem die Kältetherapie sorgt zusätzlich dafür, dass die durch das Training hervorgerufenen Entzündungsprozesse in der Muskulatur gehemmt werden.

Da die wenigsten nach dem Training zwei große Wasserwannen zur Verfügung haben werden, lässt sich eine ähnliche Wirkung auch unter der Dusche erzielen, indem abwechselnd für etwa eine Minute die Wassertemperatur stark verändert wird.

Führen Sie diesen Wechsel von heiß zu kalt bis zu 10 Minuten lang durch.

Saunagänge haben vergleichbare Effekte und können zur zusätzlichen Entspannung auch gerne an den Tagen durchgeführt werden, an denen Sie nicht trainieren.

Schlusswort

Erinnern Sie sich noch an die Erfolgsformel vom Anfang?

Training + Erholung (Regeneration)
= verbesserte Leistungsfähigkeit / Fitness / Gesundheit

Dies ist nur zu wahr. Bedenken Sie immer: Ihr Körper wächst nicht im Training bzw. wird nicht durch das Training fitter und gesünder, sondern nur in den Ruhephasen, in denen er sich vom Training wieder regenerieren kann! Das Training selbst schwächt den Körper.

Durch die beschriebenen Methoden und Strategien lassen sich diese Ruhephasen noch viel effektiver gestalten. Sie können Ihrem Körper also aktiv dabei helfen, sich noch effizienter und schneller vom Training zu erholen. Die positiven Ergebnisse werden Sie schon sehr bald spüren.

Dabei wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg!

Ihr Till Sukopp

www.tillsukopp.de

www.kettlebellfitness.de

www.bodyweightexercises.de

www.healthconception.de

Wenn Sie effiziente Fitnessmethoden suchen, die bei einem minimalen Zeitaufwand außergewöhnliche Ergebnisse erzielen, dann werden Sie hier fündig:

<http://www.healthconception.de/kettlebell/produkte.html>

