

Erholung – genauso wichtig wie Sport!



Genauso wie Anstrengung zum Sport dazu gehört, so muss auch die Erholungsphase ein fester Bestandteil deines Trainingsplans sein. Welche Möglichkeiten der Erholung nach dem Sport es gibt, das verraten wir dir in diesem Beitrag.

Erholung – genauso wichtig wie Sport! Hier erfährst du, wie du bei Erschöpfungssymptomen Abhilfe schaffen kannst!

Zu allererst: Dass man nach einem erfolgreichen Training immer Muskelkater haben muss, und dass Training ohne anschließenden Muskelkater sinnlos ist stimmt nicht. Als Muskelkater bezeichnen Experten kleinste Risse in deinem Muskel. Meist entsteht dieser dann, wenn wir ungewohnte Bewegungen im Training machen. Doch Sport macht nicht nur Muskelkater, sondern es strengt deinen Körper auch an und macht ihn somit auf verschiedenen Ebenen müde.

Heutzutage gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, diesen Erschöpfungssymptomen Abhilfe zu verschaffen.

Um die müde-machenden Auswirkungen deines Trainings erst gar nicht so stark werden zu lassen ist es wichtig, dass du dich am Ende jeden Trainings ausreichend abwärmst. Eine viertel Stunde ruhiges Joggen oder Radfahren regt deinen Blutfluss an und lockert deine Muskulatur aus. Dadurch wird dein ganzer Körper besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und kann sich somit besser erholen, auch regenerieren genannt.

Außerdem sorgt eine ausreichende Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr direkt nach deiner Sporeinheit für eine schnellere Regeneration. Nur wenn du dir feste Ruhetage und ausreichend Schlaf einplanst, kannst du langfristig sportlich erfolgreich sein.

Zudem kannst du regelmäßig in die Sauna gehen um deine Durchblutung zu fördern oder dir ab und an eine wohltuende Massage gönnen. Einigen Menschen hilft es auch, sich ganz bewusst Zeit für Entspannung zu nehmen.

Zusammenfassung: Es gibt also sehr viele Möglichkeiten, die Regeneration nach dem Sport zu fördern. Welche Methode der Erholung für dich am geeignetsten ist, das erfährst du am besten durch ausprobieren. Also hör' auf deinen Körper und gönn' dir auch ruhig mal eine Pause!