



## Regeneration – warum trainingsfreie Tage wichtig sind

Nur wer sich ausreichend nach dem Sport regeneriert, wird seine Trainingsziele letztlich erreichen können. Dabei ist Regeneration mindestens genauso wichtig wie das Training an sich, denn nur dadurch kann der Körper wieder neue Energie schöpfen und Leistung entwickeln.



### Was passiert bei der Regeneration?

Unter Muskelregeneration versteht man die Erholungsphase, in der der Körper nach einer hohen Belastung wieder seine Energie- und Reservespeicher auftanken kann. Während eines Trainings werden die Energiespeicher unseres Körpers aufgebraucht. Feine Risse im Muskelgewebe müssen danach wieder vollständig heilen und in der Leber sowie in den Muskeln werden die Glykogenspeicher wieder aufgefüllt.

Bewegungs-  
Kursleiterin und  
Dipl. Sportwissen-  
schaftlerin  
Elife Matschke

Unser Körper ist also nach dem Training damit beschäftigt, seine Leistung wiederherzustellen, sodass wir bei der nächsten Trainingseinheit wieder auf volle Energiespeicher zurückgreifen können und wir uns kontinuierlich verbessern.

**Wie lange die Regenerationsphase dauern sollte**, hängt dabei von der individuellen Trainingsstufe und der Trainingsart ab. Generell gehört jedoch mindestens ein trainingsfreier Tag in der Woche dazu. Ungünstig ist z. B. dieselbe Körperpartie ohne Pause dazwischen mit Kraftübungen zu trainieren. Verschiedene Körperpartien für das Krafttraining sowie ein Tag Ausdauertraining gefolgt von einem Tag Krafttraining sind aber denkbar plausible Beispiele für die Umsetzung. Außerdem gilt: je höher die Trainingsintensität, desto länger die Pausendauer.

An einem trainingsfreien Tag müssen Sie nicht komplett auf Bewegung verzichten. Leichte Yoga-Übungen, Stretching, lockeres Spazieren, Walken oder Radfahren können unserem Körper sogar dabei helfen, sich schneller zu regenerieren.



### Warum übermäßiges Trainieren eine echte Gefahr ist

Sport baut emotionalen Stress ab, aber er bedeutet tatsächlich auch Stress für die Körperzellen. Wird die Regeneration nach dem Sport „geschludert“, erhöht sich unser Verletzungsrisiko und Beschwerden an Muskeln und Gelenken treten auf. Auch Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen können die Folge sein. Auch der Hormonhaushalt kann durch ein Übermaß an Training beeinflusst werden.

Darum: Jede Woche an trainingsfreie Tage denken und diese auch einhalten. Ihr Körper dankt es Ihnen.

Alles Gute wünscht Ihnen,  
Elife Matschke

Bei Fragen zu unseren Bewegungs-Präventionskursen können Sie sich kostenfrei vom HausMed Kundenservice beraten lassen. Senden Sie uns eine E-Mail an: [kontakt@hausmed.de](mailto:kontakt@hausmed.de)