



Regeneration

Durch die Belastung beim Auffahrtslauf mit einer Distanz von 10 km oder dem längeren Halbmarathon verliert der Körper nicht nur Energie, sondern auch viele Mineralstoffe und zudem ist der allseits bekannte Muskelkater durch die Einlagerung von Stoffwechselendprodukten vorprogrammiert.

Um dem Organismus nach dem Wettkampf eine bestmögliche Regeneration zu ermöglichen, sind bereits eine gute Vorbereitung, das gründliche Aufwärmen (Einlaufen) vor dem Start sowie eine ausreichende Verpflegung während dem Lauf besonders wichtig. Nach dem Überqueren der Ziellinie, wenn der Höhepunkt nach wochenlangem Training erreicht ist, die Anspannung abfällt, die Beine schwer sind und man mit Glückshormonen überflutet wird, gibt es ein paar sinnvolle Massnahmen, um den Körper bei der Erholung zu unterstützen. Wichtig dabei ist,

- dass der Körper abgewärmt wird (Auslaufen). Es stellt Übergangphase von der Belastung in den Ruhezustand dar und setzt die Regenerationsprozesse umgehend in Gang.
- schnell das nasse, verschwitzte Outfit gegen trockene und warme Kleidung zu ersetzen. Wenn es richtig kalt ist, dann ist zudem eine Kopfbedeckung sinnvoll. Die Anfälligkeit für eine Erkältung ist in diesem Moment durch ein geschwächtes Immunsystem am grössten.
- mit einer isotonischen Flüssigkeits- und kohlenhydratreichen Nahrungszufuhr den Körperhaushalt wieder auszugleichen. In den Tagen nach dem Lauf trägt eine vollwertige und vitalstoffreiche Ernährung zur Regeneration bei.
- durch milde durchblutungsfördernde Massnahmen den schweren Beinen und beginnenden Schmerzen entgegenzuwirken. Das gelingt hauptsächlich mit einem warmen Bad, Regenerationsmassagen und Spaziergängen oder leichtem Lauftraining. Die Muskulatur wird durch die verbesserte Durchblutung vermehrt mit Nährstoffen versorgt und gleichzeitig werden die eingelagerten Stoffwechselendprodukte abgebaut.

Nebenbei: für die Regeneration nach dem Auffahrtslauf mindestens die halbe Zahl an gelaufenen Streckenkilometern als Erholungstage einplanen.

Wir bieten Euch vor Ort eine Regenerationsmassage an. Sie sorgt für eine schnellere Regeneration erschöpfter Muskelpartien, beugt Entzündungen vor und unterstützt die mentale Entspannung. Ihr findet uns über den Umkleideräumen auf der Tribüne.