Regeneration ist mehr, als genug zu schlafen

Autor(en): **Günthör, Werner**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **3 (2001)**

Heft 5

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991719

Nutzungsbedingungen

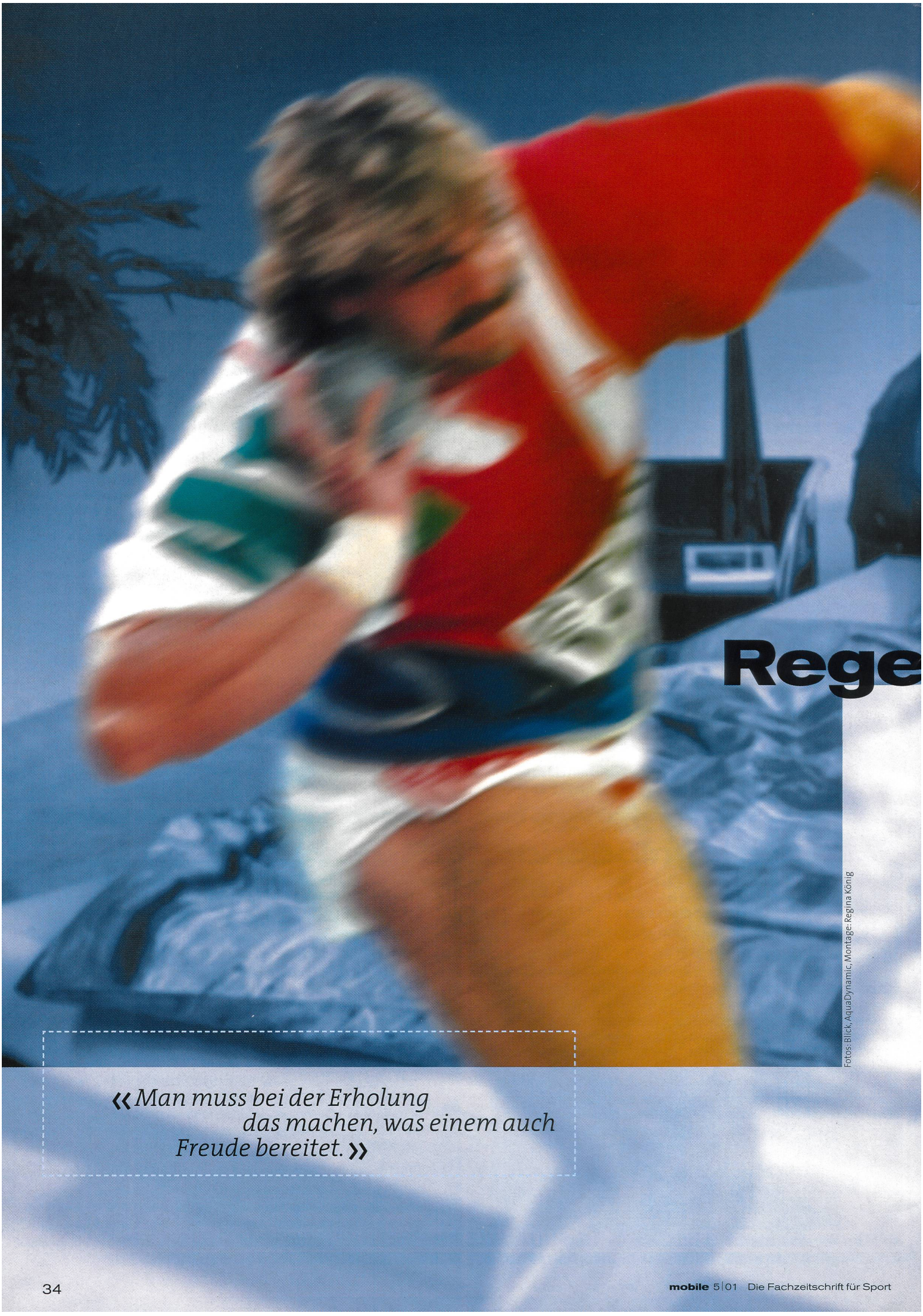
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Rege

Fotos: Blick, AquaDynamic, Montage: Regina König

«Man muss bei der Erholung das machen, was einem auch Freude bereitet.»

neration ist mehr, als genug zu schlafen

«Regeneration bedeutete für mich während meiner Aktivzeit wesentlich mehr, als genug zu schlafen. Im Vordergrund stand insbesondere die Bewegung – als Alternative und Ausgleich zum ‹normalen› Training. Mich beim Spielen, Joggen oder Biken zu erholen, war wichtig. Auch beim Dehnen kann man immer wieder etwas Ruhe finden. Dazu kommen natürlich die für den Körper ebenso wichtigen Regenerationsmassnahmen wie Sauna, Massage und das Warmwasserbecken, wo ich mich besonders gut entspannen konnte.

Die Bedeutung der Regeneration ist nicht nur für den Körper gross. Es geht darum, in diesen Phasen der Ruhe auch geistig ‹herunterzufahren›. Auch hier ist also stets die physische und die psychische Verfassung zu beachten. Man kann von Körper und Geist nicht immer nur verlangen – man muss auch etwas geben.

Ein allgemein gültiges Rezept für jedermann gibt es nicht. Man muss bei der Erholung letztlich das machen, was einem auch Freude bereitet. In intensiven Trainingsphasen ist es auch ein Ausbrechen aus dem Trott. Die sich häufig sehr stark gleichenden Tagesabläufe können so wesentlich attraktiver gestaltet werden. Denn auch Trott macht müde. Für mich war in diesen Phasen nur schon ein Tapetenwechsel sehr wichtig. Unter anderen Bedingungen und in anderer Umgebung zu trainieren, bedeutete auch Regeneration.

Eine etwas andere Bedeutung hat die Erholung in intensiven Wettkampfphasen. Hier ist dann der Schlaf ein sehr wichtiges Mittel. Der Druck ist physisch und psychisch sehr hoch, und man kann diesen Rhythmus nur in erholtem Zustand über längere Zeit durchhalten.» **m**

Werner Günthör