



## Regeneration - das wichtigste Training

In einigen Blogbeiträgen habe ich euch bereits einiges über meine Vorbereitung auf die Mountainbikesaison erzählt. Es ging um verschiedene Trainingseinheiten, doch die wichtigste Trainingseinheit möchte ich euch heute vorstellen: Die Regeneration. Oft fällt es auch mir als Leistungssportler schwer, nach einem intensiven Trainingsblock die Beine hochzulegen und das Sofa zu hüten, möchte ich mich doch stetig weiterentwickeln und verbessern. Doch es ist sehr wichtig den im Training strapazierten Körper die Möglichkeit zu geben, sich zu erholen und an einen Trainingsreiz anzupassen, nur so kann die angesprochene Weiterentwicklung langfristig gelingen. Dass Regeneration ausschließlich auf dem Sofa stattfindet war zugegebenermaßen etwas überzogen und sollte nur die Wichtigkeit der Ruhephasen verdeutlichen. Sicherlich ist es auch gut, wirklich einmal nichts zu tun, doch es gibt auch eine Reihe aktiver Maßnahmen und die Regeneration zu fördern.

Für mich sind im Sommer kurze Radtouren und den Halterner Stausee mit meinem „Fixie“ Regeneration und oft auch Meditation pur. Ist es im Winter kühler, so schnüre ich meine „Wanderstiefel“ und gehe eine Runde spazieren. Gerade nach intensiven Trainingsblöcken tut diese Bewegung meinem Körper gut, da der Stoffwechsel etwas aktiviert wird und so die Regeneration beschleunigt wird.

Auch ein Gang in die Sauna finde ich ab und an super, jedoch nicht vor intensiven Trainingstagen. Zum einen stellt die Wärme in der Sauna auch eine Beanspruchung für den Körper dar, zum anderen sinkt meine Körperspannung bei einem entspannten Saunaabend recht stark, sodass ich am nächsten Tag länger benötige um wieder „hochzufahren“.

Aktive Erholung kann also sehr angenehm sein und sollte genossen werden und nicht als Pflicht angesehen werden.

Schon eher zur Pflicht gehört für mich die Faszienrolle und das Dehnen und Stretchen. Etwa drei bis vier mal wöchentlich absolviere ich ein 30-minütiges Programm um meinen Muskeln etwas gutes zu tun.

Idealerweise sind die Muskeln für das Faszientraining bereits leicht aufgewärmt. Mittels des eigenen Körpergewichts wird Druck auf die Rolle und somit auf den Muskel aufgebaut, und die Rollbewegungen übernimmt die Faszienrolle ansatzweise die Aufgaben eines Masseurs. Die Faszien werden gelockert, die Muskelspannung verringert und die Durchblutung gefördert. Außerdem tut man gleich etwas für die Haltemuskulatur im Oberkörper. Wird beim Rollen ein besonders schmerzhafter Punkt in der Muskulatur gespürt, so sollte vorsichtig, und unter Umständen mit weniger Druck, an dieser Stelle verweilt werden, bis die Muskulatur sich entspannt. Stellen sie sich vor, dass mit jeder bewussten und tiefen Ausatmung der Muskel mehr und mehr entspannt.

Für etwa 20 Minuten absolviere ich die folgenden Übungen.

Viel Erfolg und Spaß beim Training!

Euer Markus Schulte-Lünzum

Die Beine überkreuzen und eine Wade auf der Faszienrolle ablegen, auf den Händen abstützen und das Gesäß angeben. Nun mit der Wade über die Rolle rollen. Seitenwechsel.

Ist hierbei der Druck auf die Wade zu groß, beide Beine gleichzeitig auf der Rolle ablegen.



Aus dem Seitstütz heraus wird der äußere Oberschenkelmuskel auf der Faszienrolle abgelegt und „ausgerollt“.

Ist hierbei der Druck zu groß, so kann das obere Bein vor der Rolle aufgesetzt werden und ein Teils des Körpergewichtes abstützen. So wird der Druck auf die Rolle und somit die Intensität geregelt. Linkes und rechtes Bein gleichermaßen trainieren.



Ähnlich zur Waden-Übung wird nun die Rolle unter dem Oberschenkel platziert, um den hinteren Oberschenkelmuskel zu bearbeiten.

Auch hier wird wieder hin und her gerollt. Seitenwechsel nicht vergessen.



Die Beine überkreuzen und sich auf die Faszienrolle knien, sodass der vordere Schienbeinmuskel erreicht wird.

Auch hier beide Seitenwechsel nicht vergessen.



Bei der abschließenden Übung wird der Gesäßmuskel behandelt. Das Gesäß ruht auf der Rolle, durch leichte Drehung des Oberkörpers nach links wird der Fokus der Behandlung auf den linken Gesäßmuskel gelenkt. Das linke Bein ist ausgestreckt, das rechte angewinkelt um ein Teil des Körpergewichtes zu stützen. Das Training der rechten Gesäßhälfte erfolgt analog.

