

Aktiv und Passiv

Erholen

«Wieviele km läufst du pro Woche?» Das ist sicher die gängigste Frage, um die Stärke eines Mitkonkurrenten abzuschätzen. Aufgrund des Kilometerumfangs werden Wettkampfgegner in «besser als ich» oder «dielen kann ich schlagen» eingeteilt, und zwar bei Spitzenläuferinnen wie Plauschjoggern. Noch nie habe ich die Zusatzfrage gehört «und wieviel erholst du dich?».

Die Qualität, die Härte eines Fahrtspiels oder Bahntrainings wird wesentlich durch die Pausen bestimmt. Der Körper wird mit einem intensiven Lauf belastet und soll sich in der vorgegebenen Pause für die nächste Belastung erholen. Was bei einem Fahrtspiel jedem einleuchtet, wird im Wochen- oder Monatsplan oft ausser Acht gelassen. Es ist eine irrtümliche Meinung, der Körper erhole sich von selbst, wir müssen für das Aufladen unserer Batterien bewusst Zeit reservieren. Deshalb finden Erholungspausen nicht dann statt, wenn man keine Zeit zum trainieren hat, oder schlimmer, wenn man wegen einer Verletzung nicht trainieren kann. Solche Verletzungspausen treten nicht selten auch bei Spitzenathleten auf, die unbedingt ein Ziel erreichen wollen und das Training auf Kosten anderer Faktoren (vor allem der Erholung) erhöhen. Nur bei einem ausgeglichenen Verhältnis zwischen Training und Erholung (aber auch Ernährung, Ausrüstung usw.) kann der optimale Trainingseffekt erzielt werden. Wer seine ganze zur Verfügung stehende Zeit fürs Training einsetzt, nimmt das Risiko einer Verletzung in Kauf. Es ist mir aber auch bewusst, dass wir das Leistungsniveau nicht steigern können, wenn wir nur auf eine gesunde Ernährung, eine tolle Ausrüstung und eine ausgiebige Erholung achten. Es stehen uns verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, dem Körper das zurückzugeben, was wir von ihm abverlangt haben:

Aktive Erholung

An erster Stelle stehen Stretching, Gymnastik und Yoga. Die bekannten Übungen dienen zur Steigerung der Beweglichkeit, was zur Folge hat, dass die Gelenkmobilität erhöht wird und die Elastizität der Muskeln zunimmt. Zudem kann eine Verbesserung von Durchblutung und Stoffwechsel festgestellt werden. Verspannte Muskeln, die uns in der Bewegung einschränken, werden gelöst. Zudem sind Dehnübungen die beste Vorbeugung vor Verletzungen und Reizzuständen an Muskeln und Sehnen. Yoga, die Urform von Stretching, eignet sich ganz besonders zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, das mit unserer psychischen Verfassung eng zusammenhängt. Wer die Idee des Stretchings ins tägliche Leben integriert, kann damit Haltungsschäden verhindern oder korrigieren.

Wer seinen Bewegungsdrang nicht zügeln kann, aber einmal andere Muskeln oder Gelenke belastet, leistet ebenfalls einen Beitrag zur Erholung. Für Läufer bieten sich dazu zum Beispiel Schwimmen, Velofahren und Langlaufen an. Einen speziellen Platz nimmt das Aqua-Fit Training ein. Der «Schwimmgurt» oder die «Wet West» sind sowohl für eine Intervall-Einheit, als Abwechslung zu einem Dauerlauf bis hin zur Therapie bei Verletzungen geeignet. Im Wasser kann der Kreislauf und die Muskulatur aktiviert werden, während der Stützapparat und die Sehnen wenig belastet werden. Für Leute mit hohen Kilometerleistungen drängt sich diese alternative Trainings- und Erholungsform geradezu auf.

Passive Erholung

Die naheliegendste und allen bekannte Erholungsform ist der Schlaf. Wer etwas mehr für sich und seinen Körper tun will, reserviert sich die Zeit für wöchentlich eine Sauna und/oder Sprudelbad. Eine optimale Ergänzung zur Sauna ist eine Massage. Ziel der Körper- und Sportmassage ist die Aktivierung des Kreislaufes, der Abtransport von Stoffwechselschlacken sowie die Kräftigung des Hautgewebes. Je nach Bedürfnis und Zeitpunkt wählt man die gewünschte Massageart; eine leichte Vorbereitungsmassage vor dem Wettkampf, eine Erholungsmassage nach dem harten Training. Und sollte trotz aller Vorsicht eine Verletzung auftreten bietet der Physiotherapeut die Heilmassage an. Als Ergänzung hat sich auch die Fussreflexzonenmassage ebenfalls bestens bewährt.

