



»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Bewegungswochentipp

Erholungsdauer nach dem Training?

- 👍 Alter, Gesundheit, Gewicht, Trainingszustand und Tagesform sind einige von vielen ausschlaggebenden Faktoren
- 👍 Bei einer leichten bis moderaten Belastung können 12-24 Stunden Pause ausreichen, um vollständig zu regenerieren
- 👍 Intensives Training einzelner Muskelgruppen kann 3 oder mehr Tage Pause einfordern

Je mehr Training - desto besser?

- 👍 Hören Sie auf Ihren Körper
- 👍 Gönnen Sie sich Erholungsphasen nach der Bewegung
- 👍 Je höher die Trainingsintensität, desto länger die Erholungsdauer
- 👍 Regeneration im Alltag, z.B.: nach dem Krafttraining keine körperlich schwere Arbeit verrichten
- 👍 Planen Sie das Training so, dass es zu Ihrem Leben passt
- 👍 Der Körper muss sich erholen, um Muskeln auf- oder Fett abzubauen und leistungsfähig zu bleiben. Diese Regeneration findet vor allem in Ruhe statt.



Fotocredit: pexels-andrea-piacquadio-3771836

Wann kann ich meine Bewegungseinheiten fortsetzen?

- 👍 Wenn Sie sich ausgeruht und leistungsfähig fühlen (keine schweren Glieder oder Muskelkater)

Die Schlüssel zu schneller Regeneration sind regelmäßiges, richtig dosiertes Training, gute Ernährung und ausreichend Schlaf. Damit kann sich der Körper ungestört vom Sport erholen.

