



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Regeneration nach einem Marathonlauf

Die Frühjahrsmarathons sind für viele Läufer der erste Saisonhöhepunkt. Nach einem langen Winter mit vielem Training bei schlechtem Wetter soll jetzt der Lohn der Mühen geerntet werden: eine neue Bestzeit, der erste Marathon oder einfach nur der Spaß am Erlebnis.

Nach einem Marathon sollte die Regeneration sinnvoll durchgeführt werden. Athleten, die den Marathon im Bereich der aktuellen persönlichen Leistungsgrenze gelaufen sind, unterschätzen meist die Zeitspanne, die die Muskulatur zur Regeneration benötigt.

Muskelbiopsien (mikroskopische Aufnahmen) zeigen, daß durch die enorme Belastung kleine Muskelrisse entstehen, die mehrere Monate (!) bis zur vollständigen Verheilung brauchen. Spitzenläufer wissen dies und absolvieren daher auch nur 2 bis 3 Marathons im Jahr.

Die Regeneration nach einem Marathon sollte daher folgende Punkte beachten:

- Die erste Woche sollte, wenn überhaupt trainiert wird, im Zeichen eines lockeren Trainings stehen, also mehr "Beine ausschütteln".
- Bauen Sie andere Aktivitäten in Ihr Training ein, z.B. Radfahren, Schwimmen oder Inline-Skating.
- Die Beanspruchung des Hormonsystems (Streßhormone) durch den Wettkampf ist nach maximal 2 Wochen ausgeglichen.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung, um Defizite auszugleichen und die vorhandene Infektanfälligkeit zu minimieren.
- Das Training langsam wieder aufbauen. Intensive Einheiten (GA2 oder WSA) sollten (Faustregel) erst wieder mindestens 4 Wochen nach dem Wettkampf absolviert werden.
- Jetzt ist es auch an der Zeit, die Planung für die nächste sportliche Herausforderung in Angriff zu nehmen und das absolvierte Training zu überdenken und eventuell zu optimieren.