

# Regeneration – Aktiv erholen: Lockere Intensität

Das folgende Hilfsmittel gibt eine kurze Übersicht, wie der Organismus auf Erholungsprozesse eingestimmt werden kann. Die aktive Erholung verbessert die Stoffwechselprozesse, reduziert den Muskeltonus und fördert den venösen Blutrückfluss.

Abwärmen bzw. aktive Erholung (in Form von Auslaufen, Ausfahren, Spiel, Gymnastik etc.) nach einer Belastung sind gekennzeichnet durch eine lockere Intensität und sollten wenn möglich disziplinenfremd erfolgen. Sie dienen der Einleitung regenerativer Stoffwechselprozesse.

Die Form der aktiven Erholung hängt von der vorangegangenen Beanspruchung (Sportart, Intensität) und den Rahmenbedingungen (Alter, Jahreszeit etc.) ab. Wichtig ist, nicht dieselbe

Beanspruchungsform wie in der Trainingseinheit zu wählen. Bei hoch anaerob laktaziden Belastungen gilt es, die aktive Erholungszeit auszuweiten.



## Regeneration – Aktiv erholen: Lockere Intensität



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**