

Nach dem Wettkampf

Es ist geschafft. Ob du dein Ziel erreicht hast oder auch nicht, jetzt ist Erholung angesagt. Das ist bei vielen Sportlern leichter gesagt als getan.

Als 1. solltet ihr euch fragen wie hoch ihr euch im Rennen belastet habt. War es wirklich Grenzwertig? Oder wurde, weil im Vorfeld schon zu erkennen war, nicht das Maximaltempo gelaufen. Eine wichtige Frage. Je nach Belastung kann die Erholung variieren. Aus ein paar Tagen können auch mal eine Woche und mehr werden. Deswegen ist die Selbsteinschätzung wichtig.

Pause muss nicht zwangsläufig mit Nichtstun zu tun haben. Nach ein zwei Tagen lässt der Muskelkater nach und ihr könnt euch wieder moderat bewegen. Nun könnt ihr alternativ Schwimmen gehen oder Radfahren. Dabei werden andere Muskelgruppen bewegt und ihr schont euren Körper.

Eine Methode die ich gerne nach dem Marathon anwende ist gleich am nächsten Tag einen super langsamen Lauf über eine kurze Strecke einzuplanen. Das macht den Muskelkater am Tag darauf erträglicher.

Und noch etwas, wer die längeren Kanten unter die Füße nimmt muss sich nicht wundern, wenn der Körper am nächsten Tag nach Nachschub verlangt. Während des Rennens wurdet ihr gut versorgt oder wart Selbstversorger. In regelmäßigen Abständen gab es Nachschub. Nun sagt euch euer Körpergefühl das das so weiter geht und er schreit nach Getränken und Kohlenhydraten. Es gibt zwar eine sogenannte Nachverbrennung aber die hält nicht ewig an. Wer sich was Gutes tun möchte füllt seine Speicher in den ersten Stunden nach dem Laufen wieder auf und kontrolliert sein Essverhalten die folgenden Tage.

Ich will nicht ausschließen das ich auch gelegentlich Fressattacken habe, weiß mich aber zu zügeln.

Ich wünsche euch auf jeden Fall immer eine gute Erholungszeit.