



REGENERATION

Aktive Erholung – so regenerieren die DFB-Stars
Fußballer stehen unter großer körperlicher Belastung. Da darf die Regeneration bloß nicht zu kurz kommen. Fussballschule Grünwald zeigt euch, wie die DFB-Profis sich regenerieren.

Regeneration ist entscheidend wichtig Regelmäßiges Training. Teilweise zwei, manchmal sogar drei Spiele in einer Woche. Wenn Ihr das durchhalten wollt, müsst Ihr auch die Ruhephasen vernünftig und richtig ausnutzen. Es gibt verschiedene Techniken, die die Regeneration des Körpers so effektiv wie möglich machen sollen.

Deutsches Team schwört auf erholsamen Schlaf

Dass die Spieler einen tiefen Schlaf haben, ist aus der Sicht des Fitness-Coachs der Nationalmannschaft sehr wichtig. Die Nährstoffaufnahme würde dadurch nämlich entscheidend gesteuert und verstärkt so den Regenerationsprozess. Um so einen erholsamen, tiefen Schlaf zu ermöglichen, hat der DFB extra Matratzen für die Betten der Spieler besorgt. Mit einer Fernbedienung lässt sich die Härte der Matratze einstellen. So können die Spieler nach eigener Vorliebe das perfekte Bett für sich aussuchen.

Selbstmassage zur Entspannung

Wer keinen Physiotherapeuten hat, kann mit einer Selbstmassage die Muskeln lockern und so regenerieren. Alles was Ihr dafür braucht, ist eine Hartschaumrolle. Die Massage fördert die Durchblutung und damit die Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff. Der Muskelkater ist damit Schnee von gestern. Die Rolle kann sehr gut in die Ruhephasen, aber auch in das Aufwärmtraining eingebettet werden.



**Munich International
Soccer Academy**