

REST



HOW TO RECOVER

Neben dem eigentlich Training und der Ernährung, hat die richtige Erholung den größten Einfluss auf deinen Fortschritt. **In der Ruhephase erholen sich deine Muskeln, regenerieren und wachsen.**

Die folgenden Absätze, sollen dir dabei helfen, deine Erholung so effizient wie möglich zu gestalten. So wird deine Leistungsfähigkeit im Training maximiert und du holst dir den bestmöglichen Fortschritt.

Restdays

Restdays sind mindestens genauso wichtig wie intensive Trainingstage, um langfristigen Erfolg zu erreichen. Nur so kann sich dein Nervensystem und deine Muskeln erholen.

In deinem Plan wirst du trainingsfreie Tage haben. **Diese sollten auch wirklich zur Regeneration genutzt werden.** Versuche also deinen Körper zu schonen und anstrengende körperliche Belastungen zu vermeiden. Entspannte Spaziergänge oder ruhige Cardioeinheiten sind dagegen kein Problem und können sogar der aktiven Regeneration dienen.

Ernährung

In dem One Pager zur Ernährung kannst du nachlesen, was eine ausgewogene Ernährung ausmacht. Dein Ernährungsplan wird dir dabei helfen, diese auch umzusetzen.

Damit bist du bestens vorbereitet, um deinen Körper alle Nährstoffe zu geben, die er für eine optimale Erholung benötigt. Halte dich an den Plan und dein Körper wird es dir danken.

Schlaf

Im stressigen Alltag wird leider oft an der Schlafdauer gespart, um alles andere zeitlich unter zu bringen. **Dabei fungiert guter Schlaf wie eine Superpower.** Er wird dir nicht nur bei deinen sportlichen Zielen helfen, sondern hat sehr signifikanten Einfluss auf dein Stimmungsbild, deine kognitive Leistungsfähigkeit und die Robustheit deines Immunsystems.

Im Schlaf erholt sich dein Körper, dein zentrales Nervensystem und dein Gehirn. Nach intensiven Trainingseinheiten ist diese Erholung um so wichtiger. Nur so kannst du maximale Leistungsfähigkeit im Training und damit einen effizienten Muskelreiz gewährleisten.

Die Erholbarkeit deines Schlafs hängt grundlegend von zwei Parametern ab: der Schlafdauer und der Schlafqualität.

Du solltest anvisieren, jede Nacht mindestens acht Stunden Schlaf zu bekommen. Du wirst im Alltag immer wieder davon abweichen, das ist völlig normal. Dein Ziel sollte allerdings gleich bleiben und du solltest es ernst nehmen.

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl an Faktoren, welche die Qualität deines Schlafs deutlich beeinflussen. Auch hier gilt die Individualität des Themas. Probiere aus, welcher der folgenden Faktoren dir am meisten hilft.

Timing Versuche deine Schlafzeiten möglichst konstant zu halten. Das bedeutet möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit schlafen zu gehen bzw. aufzustehen. Auch am Wochenende. Du wirst es nicht immer perfekt schaffen. Je näher du an perfekte Konstanz kommst, desto besser wird sich dein Körper an diese Zeit gewöhnt sein und so effizienter wird dein Schlaf sein.

Umfeld Schaffe ein Schlafzimmerumfeld, dass deinem Körper erholsamen Schlaf so einfach wie möglich macht. Dazu zählt komplette Dunkelheit, Ruhe und eine Raumtemperatur von 15 bis 18 Grad.

Vorbereitung Versuche dir Routinen zu schaffen, die deine Körper vermitteln, dass Schlaf naht. Es wird dir so deutlich leichter fallen schnell einzuschlafen und deine Schlaffeffizienz wird sich deutlich steigern. Vermeide Bildschirme und Aufregung vor dem Schlafen. Lesen oder Podcasts sind eine super Alternative.

Ernährung Versuche deine Mahlzeiten so zu verteilen, dass du spätestens zwei Stunden vor dem Schlaf fertig bist. Sehr große und schwerverdauliche Mahlzeiten zeitnah vor dem Schlafen, werden deinen Körper belasten und nicht zur Ruhe kommen lassen. Deine Schlafqualität wird leiden. Gleiches gilt für den Konsum von Koffein. Auf Koffein solltest du sogar ab acht Stunden vor dem Schlafen verzichten.