

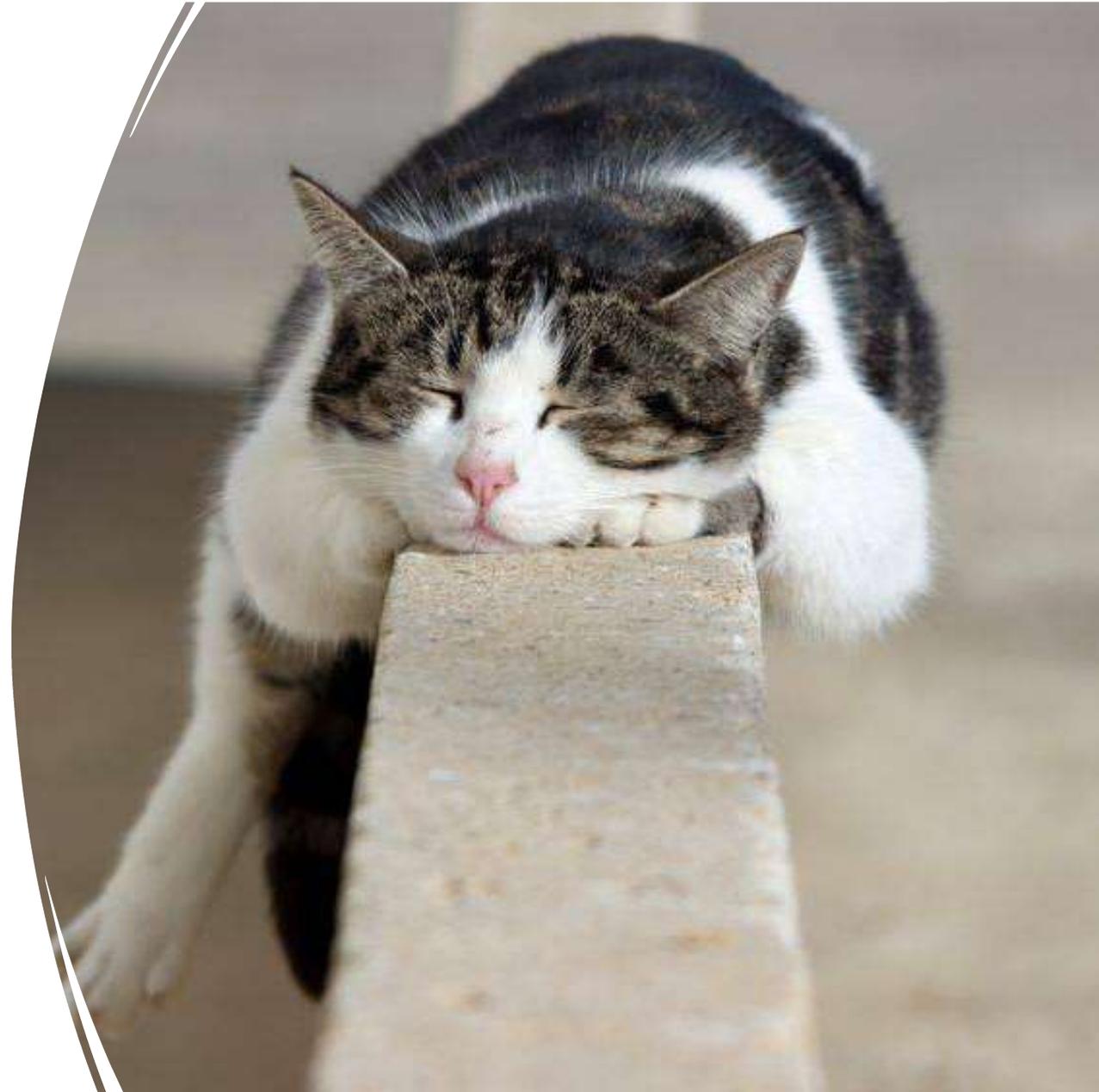
# AKTIVE & PASSIVE REGENERATION BEI KINDERN

Elsbacher Katharina, BSc  
Sporttherapie Huber und  
Mair

# REGENERATION IST DAS HALBE TRAINING!

**„Die Kunst des Ausruhens ist Teil  
der Kunst des Arbeitens“**

*US amerik. Schriftsteller John Steinbeck*



# REGENERATION: ZIELE UND METHODEN

Vielzahl von Regenerationsmaßnahmen

Regeneration ist individuell!

- Mehr Energie
- Weniger Muskelverspannungen & Gelenksschmerzen
- Gestärktes Immunsystem
- Größere geistige Klarheit
- Mehr Ausgeglichenheit
- Mehr Kapazität



# BALANCE AUS AKTIVER & PASSIVER REGENERATION

Der Körper regeneriert auf unterschiedliche Weise

## 2 Bereiche

- **Aktive Regeneration** → über Bewegung Ausgleich in den belasteten Regionen geschaffen
- **Passive Regeneration** → über Reize im Ruhezustand gearbeitet



# AKTIVE REGENERATION

Im Cool-down beginnt die Regeneration

→ 10-minütiges lockeres Auslaufen regst du deine Durchblutung an und kannst Muskelkater entgegenwirken

Am Erholungstag nach der Sparteinheit

→ ausgiebige Spaziergänge an der frischen Luft oder lockeres Radfahren



# AKTIVE REGENERATION



**Selbstmassagen &  
Mobilisation mit der  
Faszienrolle/  
Hypervolt**



**Aqua-Fitness/  
Wassergymnastik**



**Trainingsergänzende  
Maßnahmen**

Yoga, Meditation  
Stretching

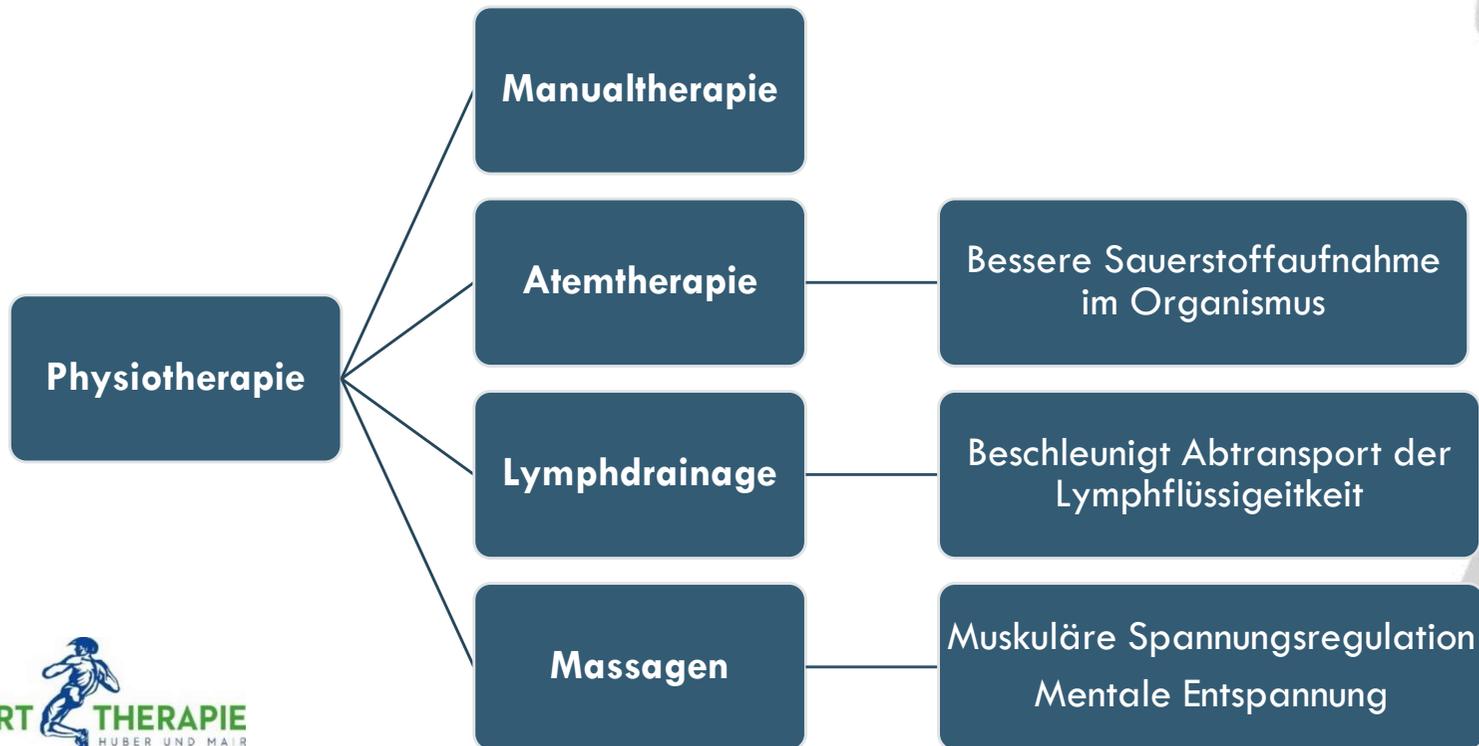


**Atemtechniken**

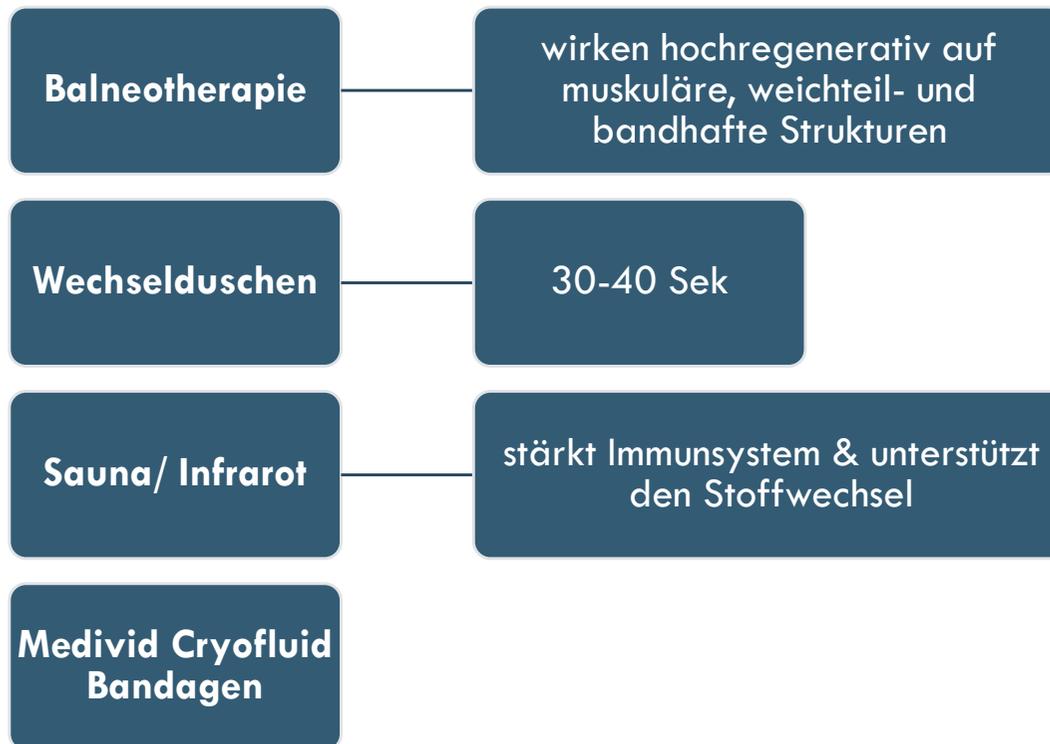
Regenerationsatmung



# PASSIVE REGENERATION



# PASSIVE REGENERATION



# PASSIVE REGENERATION

**Elektrotherapie**

Regenerationsprozess durch  
Muskellockerung &  
Durchblutungsförderung

**Ultraschall**

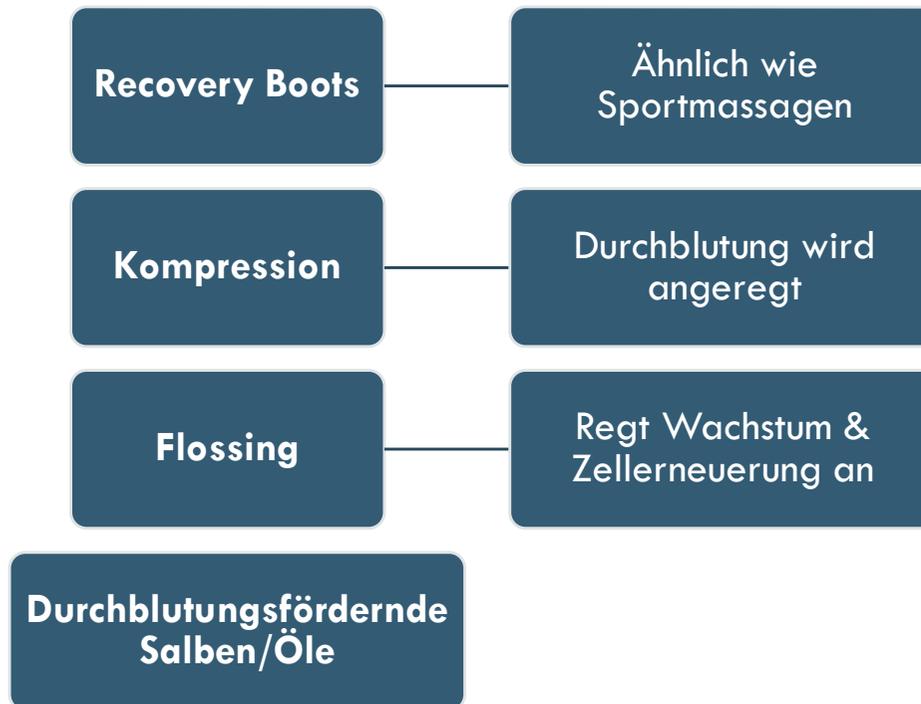
spezifisch für bandhafte  
Strukturen

**Lasertherapie**

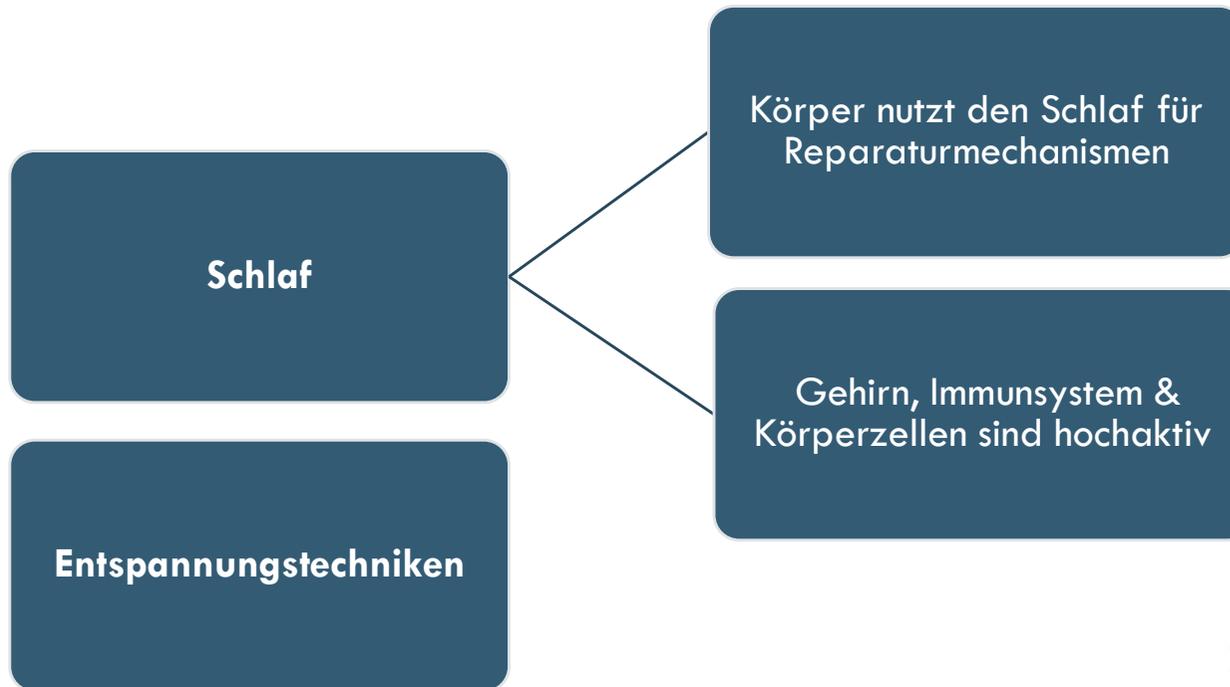
fördert die natürlichen  
Heilmechanismen & aktiviert  
die Energieproduktion der  
Zellen



# PASSIVE REGENERATION



# PASSIVE REGENERATION





## AKTIVE & PASSIVE REGENERATION

Blackroll

Flossing

Thera-Gun

Recovery Pump

Compex

Medivid Cryofluid



# BLACKROLL PRODUKTE

Standartfaszienrolle

Faszienball

Mini Faszienrolle

Duoball



# BLACKROLL ÜBUNGEN ZUR REGENERATION

**BLACKROLL** Vorbereitung und Regeneration (Set 1 / Karte 1)

Der Trainingsverlauf stellt ein Einsatz der Blackroll mit 5-10 Sekunden (Bsp. 2-3 Sekunden pro Muskelgruppe) zur Verfügung. In der Regel wird die Blackroll in der folgenden Reihenfolge eingesetzt: 1. Vorbereitung, 2. Training, 3. Regeneration. Die Blackroll wird dabei auf die folgende Weise eingesetzt: 1. Vorbereitung, 2. Training, 3. Regeneration. Die Blackroll wird dabei auf die folgende Weise eingesetzt: 1. Vorbereitung, 2. Training, 3. Regeneration.

Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Ein langsames Üben ist für die Qualität entscheidend, wenn es darum geht, die Muskulatur zu entspannen. Die Atmung sollte immer gleichmäßig sein, wobei gerade beim Ausatmen die Bewegung ausstrahlt und die Faszien entspannen werden. Bei übermäßigem Zittern ist die Übung sofort zu beenden.

**evoletics**  
Trainingsplanung



VIELEN DANK FÜR DIE  
AUFMERKSAMKEIT

---

