

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 Sporeinheit

→ 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

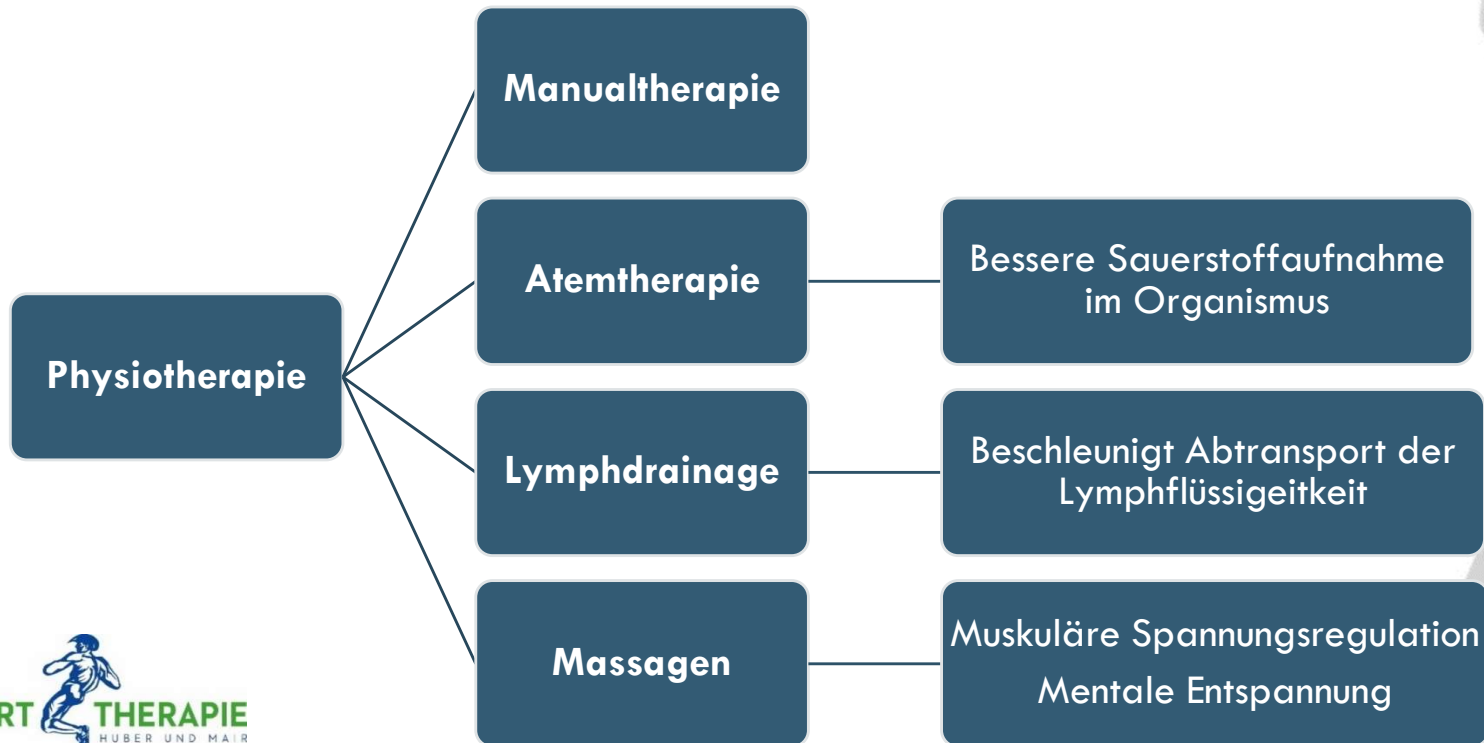


Atemtechniken

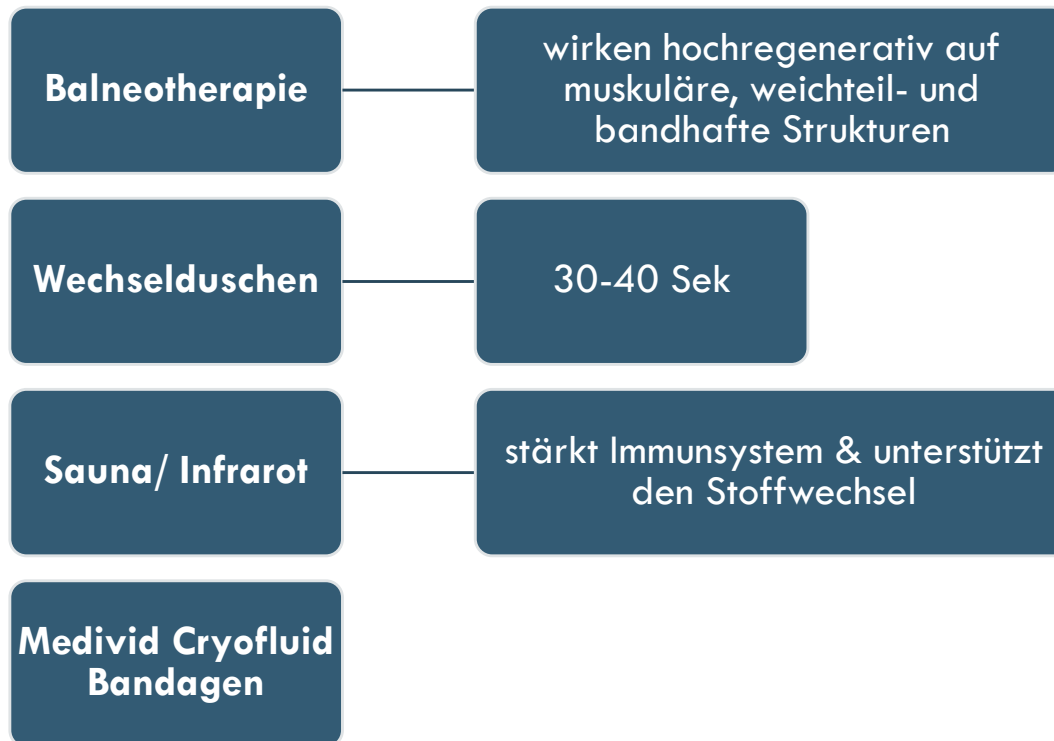
Regenerationsatmung



PASSIVE REGENERATION



PASSIVE REGENERATION



PASSIVE REGENERATION

Elektrotherapie

Regenerationsprozess durch
Muskellockerung &
Durchblutungsförderung

Ultraschall

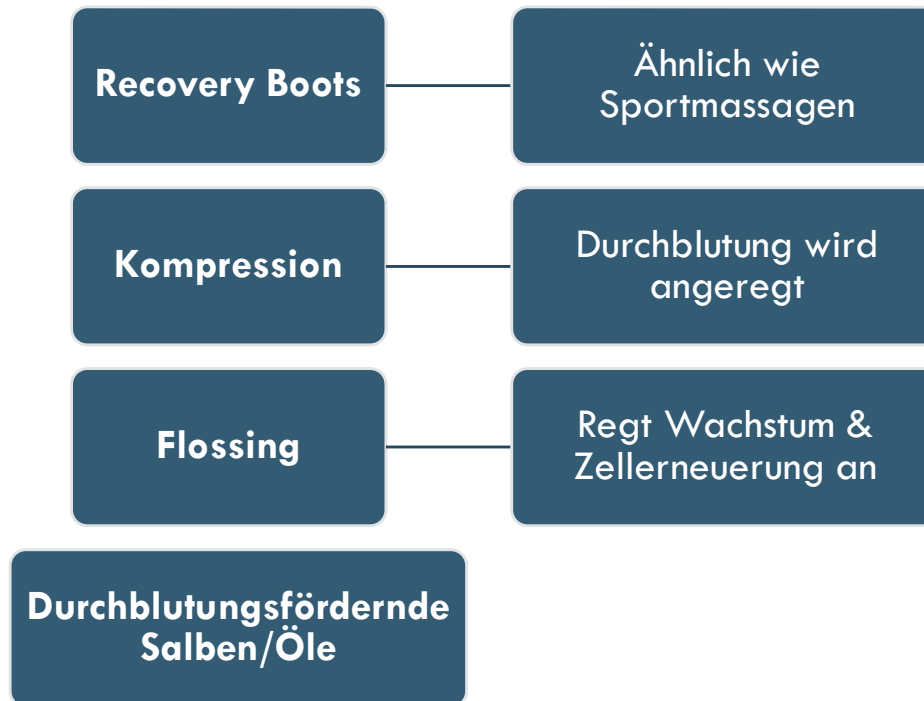
spezifisch für bandhafte
Strukturen

Lasertherapie

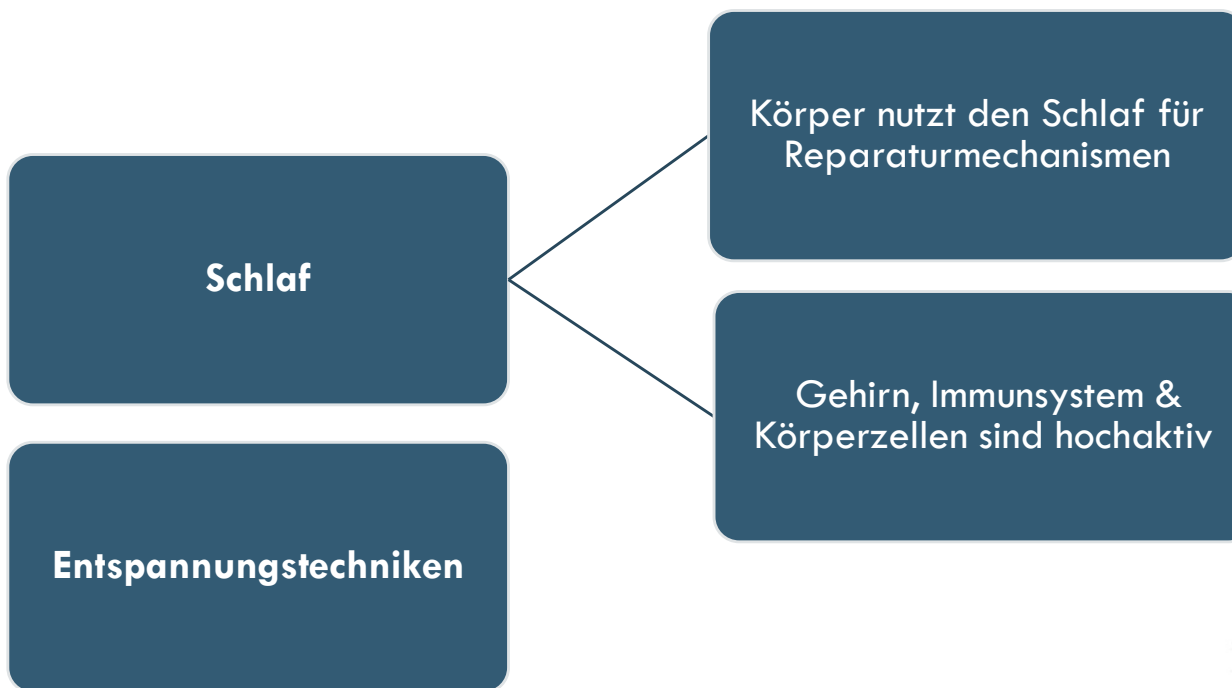
fördert die natürlichen
Heilmechanismen & aktiviert
die Energieproduktion der
Zellen



PASSIVE REGENERATION



PASSIVE REGENERATION





AKTIVE & PASSIVE REGENERATION

Blackroll

Flossing

Thera-Gun

Recovery Pump

Compex

Medivid Cryofluid



BLACKROLL PRODUKTE

Standartfaszienrolle

Faszienball

Mini Faszienrolle

Duoball



VIELEN DANK FÜR DIE
AUFMERKSAMKEIT

