

Regeneration – wichtige Schritte nach körperlicher Belastung

Ein wichtiges Thema, dem leider nicht die nötige Aufmerksamkeit geschenkt wird. In dieser Online Veranstaltung wird unter anderem die Frage geklärt, wie man selbst dazu beitragen kann, sich nach einer intensiven Trainingseinheit oder nach einem langen Arbeitstag besser zu fühlen bzw. schneller zu erholen.

Es werden die wichtigsten aktiven und passiven Regenerationsmaßnahmen in Theorie und Praxis vorgestellt, die sich leicht und schnell in unsere täglichen Abläufe integrieren lassen. Neben aktiven Dehnungsübungen, Faszien- und Triggertechniken sind dies Maßnahmen wie die Kompressionstherapie sowie das einfachste und effektivste Tool, der Schlaf.

