

How To Recover Greatly



Inhaltsverzeichnis:

1. Was ist das Ziel dieser Begabungsförderung?

2. Warum ausgerechnet Regeneration als BF-Thema?

**3. Meine bisherigen Erfahrungen von Regeneration im
Zusammenhang mit Sport**

4. Die 4 «Experimentwochen»

4.1. Blackrolling

4.2. Atemtechnik, Affirmation, Meditation

4.3. Hydrotherapie

4.4. Kompression

5. Das grosse Fazit, Alles relativiert

6. Was werde ich von dieser Erfahrung mitnehmen?

1. Was ist das Ziel dieser Begabungsförderung?

Das Ziel dieser BF (Begabungsförderung) ist Erfahrungen mit verschiedensten Regenerationsmethoden zu gewinnen und die passive Regeneration (Ernährung und Schlaf) fein-zu-tunen, dazu gehört das Informieren und natürlich das Umsetzen.

2. Warum ausgerechnet Regeneration als BF-Thema?

Ich wollte/will etwas machen, was mich interessiert und wovon ich mein ganzes Leben lang noch profitieren kann. Da ich Sport viel und gerne betreibe, auch vor habe dies noch eine ganze Weile zu tun und grosse Ziele habe, war/ist es für mich klar, dass ich etwas über Sport lernen will. Etwas wovon ich wusste, dass es ziemlich wichtig ist und ich auch gezwungenermassen schon die einte oder andere Erfahrungen sammeln durfte, ist das Thema Regeneration. Ich hatte so oder so das Bedürfnis noch mehr über Regeneration zu lernen und deshalb packte ich die Gelegenheit beim Schopf.

Was mich interessiert ist alles rund ums Thema Regeneration, von Ernährung über Dehnen bis hin zu Affirmationen. Ich habe mich hier bei der BF aber dazu entschieden in meinem schulischen Produkt (diesem Dossier) mich nur auf vier Themenbereiche zu beschränken (Blackrolling; Atemtechnik/Affirmation/Meditation; Hydrotherapie; Kompressionsbekleidung). Mein eigentliches Produkt sind meine Erfahrungen und die Erkenntnisse aus ihnen, das heisst dieses Dossier ist nur ein Ausschnitt meiner BF, der dennoch relativ gross ist (nur im grossen Fazit sind Feintunings sowie Wichtiges und Erkenntnisse von Ernährung und Schlaf enthalten).

3. Meine bisherigen Erfahrungen von Regeneration im Zusammenhang mit Sport

Wie schon erwähnt durfte ich gezwungenermassen schon die einte oder andere Erfahrung sammeln und das, weil ich in den letzten fast 4 Jahren mehr als 1½ Jahre verletzt ausgefallen bin. Ich hatte verschiedene Verletzungen (Muskelschmerzen wegen viel zu hoher Muskelspannung, Abriss vom medialen Seitenband am rechten Sprunggelenk, heftige Prellung am rechten Knie, Muskelfaserriss am linken Hüftbeuger), aber ich muss sagen, dass ich wirklich dankbar bin für jede Erfahrung, die ich gemacht habe, denn im Endeffekt habe ich durch alle Erfahrungen sehr viel gelernt, was mir und vielleicht auch anderen in Zukunft sicherlich viel helfen wird und erspart. Also: Ich habe bis vor der BF Erfahrungen mit Blackroll, Affirmationen, dem allgemeinen Körpergespür (also auch mir selbst) und Ernährung gesammelt.

4. Die 4 «Experimentwochen»

Ich habe die folgenden 4 Regenerationstechniken für jeweils eine Woche in meinen Alltag integriert. Und dabei haben meine Projektwochen in etwa so ausgesehen:

4.1. Blackrolling

Was ist das?

Blackrolling ist eine Art von Selbstmassage, genauer gesagt, die Massage von Faszien. Faszien sind Bindegewebe und dieses Bindegewebe ist für den ganzen Bewegungsablauf vom Körper sehr wichtig. Die Faszien sorgen unter anderem für die Speicherung sowie Freisetzung kinetischer Energie



(z.B. bei einem Sprung) und für den Abtransport von einem Teil der Abfallstoffe von Muskeln. Nun können aber diese Faszien «verkleben», wenn ihnen wenig Sorge getragen wird und dieses «Verkleben» zeigt sich mit eingeschränktem Bewegungsumfang, aber auch durch Muskelschmerzen und falls dieses «Verkleben» nicht gelöst wird, können Dysbalancen entstehen, was längerfristig zu Muskelverspannungen, zum Teil an ganz anderen Körperregionen, führen kann. Da der ganze Körper ein zusammenhängendes System ist. Der Körper kann einen Teil dieser «Verklebungen» selbst lösen, falls die Verklebungen jedoch zu stark sind, muss man nachhelfen. Und da kommt die Selbstmassage mit der Blackroll (Faszienrolle) ins Spiel, die noch vor ein paar wenigen Jahren nur unter Fachkreisen und Profisportlern/-innen bekannt war. Heute jedoch ist die Blackroll in aller Munde und im Breitensport sicherlich angekommen.

Die Blackroll hat hauptsächlich 3 Anwendungszwecke in der Regeneration: Verspannungen lösen, «Verklebungen» lösen und Durchblutung anregen. Solche «Verklebungen» erkennt man am Schmerz (beim Ausrollen auch «Wohlweh» genannt) den sie verursachen, wenn man sie ausrollt oder wenn man die obersten Hautschichten durch Ziehen strapaziert.

Wie habe ich das umgesetzt?

Ich habe am Morgen und am Abend jeweils mindestens 15 Minuten für das Blackrolling in Kombination mit Dehnen aufgewendet. Am Abend vor allem waren es aber eher 30 Minuten. Dabei habe ich am Morgen immer die Füße und die Verspanntesten Muskelketten massiert/

gedehnt. Am Abend habe ich dann wieder die verspanntesten/«verklebtsten» Muskelketten massiert/gedehnt und falls ich Training hatte auch noch die müdesten Muskelgruppen.

Was sind meine Erfahrungen/Erkenntnisse?

Allgemein habe ich mich danach immer wieder frischer, beweglicher und erholter gefühlt, wobei es aber erwähnenswert ist, dass das Ergebnis nicht proportional zum Aufwand steigt, das heisst, eine Stelle ist nach einer gewissen Zeit ausgerollt und das restliche Rollen hat nur noch einen sehr kleinen Effekt. Ich habe mit der Zeit auch festgestellt, zu welchem Zeitpunkt was am besten für mich ist:

- Nach dem Training:
 - Dehnen: Leicht in die Dehnung hineingehen, aber nicht zu fest, da sonst der Muskel nur noch mehr beschädigt wird, was den Heilungsprozess verlängert.
 - Blackroll: Spannungspunkte langsam, aber beständig lösen durch draufbleiben/-liegen auf diesen Triggerpunkten bis der Schmerz langsam abklingt und falls möglich, wäre schnelleres und oberflächliches Rollen auch noch sinnvoll, da so die Durchblutung angeregt wird, was wiederum den Abtransport von den Abfallstoffen beschleunigt.
- Am Morgen/Tag danach:
 - Dehnen: Stark benutzte Muskelgruppen sicherlich dehnen und falls kein Muskelkater vorhanden ist auch wenig stretchen sinnvoll (Stretchen heisst für mich den Bewegungsumfang aktiv zu vergrössern, sprich: starkes Dehnen).
 - Blackroll: Fuss- oder auch Plantarfaszie ausrollen, da der ganze Körper auf den Füßen ruht und sich Verspannungen und «Verklebungen» von dort aus am schnellsten Ausbreiten. Zudem auch die im Training stark benutzten Muskelketten ausrollen und auf den Triggerpunkten wieder verweilen, bis der Schmerz abklingt.
- Vor dem Training:
 - Dehnen: Dynamisches und nicht zu starkes Dehnen (da das zu unerwünschtem Spannungsverlust führt), um die Muskeln zu aktivieren.
 - Blackroll: Auch schnelles Rollen, um die Muskeln zu aktivieren und «Verklebungen» zu lösen und falls nötig Triggerpunkte durch langes Draufbleiben/-liegen zu entspannen.

Fazit: Lohnt sich der Aufwand?

Für mich hat sich der Aufwand gelohnt. Ich habe mich nach einer sehr anstrengenden Woche körperlich fitter, leistungsfähiger und beweglicher als vorher gefühlt.

4.2. Atemtechnik, Affirmation, Meditation

Was ist das?

- Atemtechnik: Eine bestimmte Art und Weise zu atmen
- Affirmation: Die Wiederholung eines positiven Glaubenssatzes mit dem Ziel den Glaubenssatz im Unterbewusstsein zu verankern.
- Meditation: Achtsamkeit üben.

Wie habe ich das umgesetzt?

- Atemtechnik: Jeden Morgen nach dem Aufstehen und jeden Abend vor dem Einschlafen tief ein- und ausatmen, bis ich das Gefühl habe, dass es gut ist.
- Affirmation: Jeden Abend und durch den Tag habe ich so viel wie möglich Glaubenssätze wie «Ich bin 100% gesund» oder «Ich bin tiefenentspannt» zu mir selbst wiederholt.
- Meditation: Ich habe 2-mal in dieser Woche meditiert.



Was sind meine Erfahrungen/Erkenntnisse?

- Atemtechnik: Durch die Atemtechnik fühlte ich mich immer wacher und zentrierter als vorher, jede Atemtechnik kann man als eine mehr oder weniger kurze Art der Meditation bezeichnen. Am Abend half mir die Atemtechnik auch beim Einschlafen. Die Schlafqualität allgemein ist sehr gut gewesen in dieser Woche was ich grösstenteils Atemtechnik zuschreibe.
- Affirmation: Die Affirmationen haben bei mir erst gegen Donnerstag richtig gegriffen, aber dann auch richtig, und zwar hatte ich einen wirklich anstrengenden Arbeitstag (Ferienjob), aber am nächsten Morgen war ich ganz überrascht, ich hatte Muskelkater und ähnliches erwartet – nichts-da! Ich fühlte mich fit und spürte nur noch ein kleines bisschen von den vortägigen Anstrengungen. Wichtig ist, dass man zu 100% an die Affirmationen glaubt und nicht an ihnen zweifelt, sonst tritt der gewünschte Effekt nicht oder nur sehr, sehr begrenzt ein.
- Meditation: Ich fühlte mich nach den beiden Meditationen wieder viel mehr im Einklang mit mir selbst, was dann grosse Auswirkungen auf mein allgemeines Befinden hatte: Ich fühlte mich ruhig und zugleich kraftvoll, mental wie auch physisch.

Fazit: Lohnt sich der Aufwand?

- Atemtechnik: Definitiv, da man in wenigen Minuten enorme Veränderungen erzielen kann.
- Affirmation: Auch hier lohnt sich der Aufwand, ich würde sogar sagen am meisten von all den Techniken, die ich hier ausprobiert habe, da man bei richtiger Ausübung in kurzer Zeit mit wenig Energieaufwand sehr grosse Effekte erzielen kann und das in allen möglichen Bereichen.
- Meditation: Auch hier lohnt sich der Aufwand für mich, da man durch die Meditation einen «State of Mind» erreichen kann, der in jeder erdenklichen Lebenssituation hilfreich sein kann und da ich leider (noch) nicht so häufig in diesem Bewusstseinszustand bin. Aber man muss klar erwähnen, dass meditieren, verglichen mit den oben genannten Regenerationstechniken, sehr zeitaufwändig sein kann. Deshalb passt die Meditation am besten, wenn ich sonst gerade nichts zu tun habe und ist, denke ich, besser als in dieser Zeit auf «Social-Media» seine Zeit zu verbringen.

4.3. Hydrotherapie

Was ist das?

Hydrotherapie ist eine Therapieform mit Wasser

Wie habe ich das umgesetzt?

Ich habe jeweils nach den Trainings abwechslungsweise 5-mal mindestens 30 Sekunden warm/kalt geduscht, dazu habe ich in dieser Woche drei warme Bäder mit Basen-Badezusatz genommen.

Was sind meine Erfahrungen/Erkenntnisse?

- Duschen: Der Wechsel zwischen warm und kalt regt die Durchblutung an, was den Abtransport von Abfallstoffen und somit die Regeneration beschleunigt und es macht wach. Bei sehr starker Anstrengung, vor allem bei Ausdauerleistungen ist der Effekt am stärksten, wobei man auf das eigene Körpergefühl hören sollte, konkret beim Wechsel von warm auf kalt und umgekehrt. Ich schreibe diesem Duschen das Ausbleiben von Muskelkater und übermässiger Erschöpfung nach mehreren anstrengenden Trainings zu.

- Baden: Es hat eine beruhigende Wirkung, und Schmerzen verschwinden während dem Baden komplett, kommen aber, falls vorhanden, langsam, in wenig verringertem Ausmass zurück. Zugegebenermassen hat diese Regenerationstechnik am wenigsten gebracht.

Fazit: Lohnt sich der Aufwand?

- Duschen: Ja vollkommen, da man während ca. 5 min nur unter die Dusche stehen muss und schon hat man einen recht grossen Effekt. Besser wäre das ganze jedoch mit Eimern, da man so mehr Wasser als nötig verbraucht (Gedanke an Umwelt), vor allem wenn man es länger macht.
- Baden: Nein, der Aufwand lohnt sich für mich hier nicht, da es relativ viel Zeit in Anspruch nimmt und die Effekte bei mir nicht wirklich gross waren, das liegt aber vielleicht auch daran, dass ich diese Regenerationstechnik nicht im vollen Glauben, dass sie funktioniert, ausgeführt habe.

4.4. Kompression

Was ist das?

Es ist Bekleidung, die Druck auf die äussersten Hautschichten ausübt, das Ziel hierbei ist den Blutfluss zu unterstützen

Wie habe ich das umgesetzt?

Ich habe während dieser Woche in jedem Training Kompressions-Sleeves für Arme und Waden angezogen, falls möglich auch Kompressions-Unterhosen.

Was sind meine Erfahrungen/Erkenntnisse?

Ich hatte das Gefühl, die maximale Leistung wird ein bisschen herabgesetzt (verglichen ohne Kompressionsbekleidung), wobei man aber merklich länger auf einem hohen Leistungsniveau performen kann und man fühlt sich nach dem Training direkt wieder frisch und die Regenerationszeit allgemein dauerte weniger lange.



Fazit: Lohnt sich der Aufwand?

Der Aufwand ist hier offensichtlich das Geld (ca. 30-40 Fr. für ein Sleevs-Paar) und für mich lohnt es sich Kompressionsbekleidung zu kaufen, da ich sie häufig benutzen kann, das auch tue und weil sich die Ware auch für eine längere Zeit hält.

5. Das grosse Fazit: Alles relativiert

Die grösste und hilfreichste Erkenntnis ist, dass egal wie simpel, kompliziert oder aufwändig eine Regenerationsmethode sein mag, man kann die Qualität, sprich den spürbaren Effekt um ein Vielfaches vergrössern, wenn man voll und ganz an das glaubt, was man tut.

Und wie versprochen noch etwas zu den Feintunings und Erfahrungen von

- Ernährung: Ich habe, während der BF, angefangen Eisen zu supplementieren, weil ich mich oft müde gefühlt habe. Dazu supplementiere ich bei hoher Anstrengung Calcium mit Magnesium und Proteine und das sind alle Supplements, die ich brauche. Bei der Ernährung habe ich für mich herausgefunden, dass ich mehr Kalorien zu mir nehmen muss (speziell nach dem Training), dass mir Früchte viel Energie geben, dass mir Fertigsnacks (Chips, etc.) eher Energie «rauben» und dass ich bei der Ernährung mehr auf mein Bauchgefühl hören muss. Ich habe mich allgemein gesagt besser kennen gelernt, indem ich jetzt besser weiss was wann für mich gut ist.
- Schlaf: Hier sind es wenige Feintunings, die ich vorgenommen habe: Mindestens 1h vor dem ins Bett gehen in keine elektronischen Geräte mit Bildschirmen mehr benutzen; schauen, dass im Schlafzimmer eine konstante Temperatur herrscht; Genug vom Benötigten essen, damit sich mein Körper wieder volltanken kann; nach dem Aufstehen ein lauwarmes Glas Wasser mit einer Prise Salz trinken. Es ist ein bisschen gewöhnungsbedürftig, aber das warme Wasser hilft wach zu werden und das Salz ist Nachschub das in der Nacht herausgeschwitzte Salz.

6. Was werde ich von dieser Erfahrung mitnehmen?

- Wie man eine Art zu leben ausprobiert, Tagebuch dazu führt und das dann evaluiert.
- Dass man bei vielen Handlungen im Leben den gewünschten Effekt um ein Vielfaches verstärken kann, indem man voll und ganz an das glaubt was man tut.
- Das bessere Gespür was wann wichtig für mich ist beim Thema Regeneration. Sprich: Einen Plan in meinem Kopf was an welchem Tag nach/während/vor einer bestimmen Belastung angemessen ist und mir am meisten bringt.

Dossier zur Begabungsförderung von Fabian Koller: **How To Recover Greatly**

So wird mein Wochenplan bezüglich Regeneration die nächsten paar Wochen aussehen

Tag	Sport?	Aktive Regenerationsmassnahmen
Montag	Ja	Morgens: 15 Minuten Muskelketten mit Blackroll bearbeiten Mittags: 5 Minuten Atemtechnik zur Auffrischung Abends: Nach Training kurz dehnen, warm/kalt duschen, Affirmationen
Dienstag	Nein	Morgens: 15 Minuten Muskelketten mit Blackroll bearbeiten Mittags: 30 Minuten Meditation Abends: 20 Minuten Triggerpunkte mit Blackroll bearbeiten, Affirmationen
Mittwoch	Ja	Morgens: 15 Minuten Muskelketten mit Blackroll bearbeiten Mittags: 30 Minuten Meditation Abends: Nach Training kurz dehnen, warm/kalt duschen, Affirmationen
Donnerstag	Ja	Morgens: 15 Minuten Muskelketten mit Blackroll bearbeiten Mittags: 5 Minuten Atemtechnik zur Auffrischung, nach Sportunterricht kurz dehnen Abends: 15 Minuten dehnen
Freitag	Ja	Morgens: 15 Minuten Muskelketten mit Blackroll bearbeiten Mittags: 30 Minuten Meditation Abends: Nach Training kurz dehnen, warm/kalt duschen, Affirmationen
Samstag	Eventuell	Morgens: 45 Minuten Muskelketten mit Blackroll bearbeiten Mittags: 5 Minuten Atemtechnik zur Auffrischung Abends: 20 Minuten Triggerpunkte lösen, Affirmationen
Sonntag	Nein	Morgens: 1 Stunde stretchen/dehnen/Blackroll Mittags: 30 Minuten Meditation Abends: 1 Bad nehmen, Triggerpunkte lösen