

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: Januar 2012

Seite 1 von 2

Lauftraining und Regeneration – mehr Leistung durch Superkompensation

Für ambitionierte Ausdauersportler ist es das Ziel, die eigene Leistungsfähigkeit kontinuierlich zu steigern. Wer regelmäßig läuft, wird schnell eine Verbesserung der eigenen Leistung feststellen. Hier kommt es nicht nur auf die Dauer und Intensität des Laufs an, entscheidend für die Leistungssteigerung ist die Regenerationsphase zwischen den einzelnen Trainingseinheiten. Das so genannte Prinzip der Superkompensation führt dazu, dass der Körper nach sportlicher Belastung zusätzliche Kräfte und Energien bereitstellt, um für die nächste Belastung noch besser gerüstet zu sein. Um die Effektivität der Superkompensation zu gewährleisten und die Methode richtig anzuwenden, sind Hintergrundwissen, Erfahrung und fachmännische Beratung Grundvoraussetzung.

Um eine kontinuierliche Leistungssteigerung zu erreichen, kommt es nach dem Lauftraining insbesondere auf die Dauer der darauf folgenden Regenerationsphase an. Nach der körperlichen Belastung ist der Läufer geschwächt, die Energiespeicher sind geleert, der Körper wurde stark beansprucht. Der menschliche Organismus strebt danach, das innere Gleichgewicht (auch Homöostase genannt) nach einer körperlichen Belastung wieder herzustellen und dann beizubehalten. In der Erholungsphase nach dem Training steigert der Körper durch das Bereitstellen zusätzlicher Energien die Leistungsfähigkeit des Sportlers für einen gewissen Zeitraum.

Um nun die Phase der Superkompensation richtig einsetzen zu können, ist es wichtig, das Training nicht zu früh, aber auch nicht zu spät fortzusetzen. Wer sich nicht ausreichend regeneriert, riskiert ein Übertraining, was einen Leistungsabfall zur Folge hat. Mit dem nächsten Trainingsreiz sollte aber auch nicht zu lange gewartet werden, denn schon nach drei Tagen gehen die zusätzlich bereitgestellten Reserven allmählich wieder verloren und es kann maximal das vorherige Leistungsniveau erreicht werden.

Um also die optimale Effektivität der Superkompensation zu gewährleisten, sind der professionelle Aufbau des Lauftrainings, eine gezielte Umsetzung der Trainingsreize und die richtige Gestaltung der Regenerationsphasen entscheidend. Ausreichend Hintergrundwissen

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: Januar 2012

Seite 2 von 2

rund um die Superkompensationsmethode, eine zuverlässige Selbsteinschätzung sowie ein gutes Körpergefühl und ein mit einem Trainer konzipiertes Trainingsprogramm sind die Grundvoraussetzungen, um einen Leistungszuwachs zu erzielen und ein Übertraining zu vermeiden.

Die nötige Dauer der Erholungsphase hängt von der Trainingsintensität, Belastungsdauer, der körperlichen Beschaffenheit und dem Alter des Läufers ab. Wer nicht auf die Zeichen des eigenen Körpers achtet, unter Stress oder Schlafmangel leidet, kann in ein Übertraining kommen. Eine fachkundige Betreuung ist also unerlässlich.

Weitere Trainingstipps, Themen rund um Laufsport wie Gesundheit, leckere Rezepte und einen Laufkalender mit aktuellen Veranstaltungen gibt es auf dem Blog von Omron

www.myjogstyle.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: marco_buhr@eu.omron.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.