

Wie wende ich Kaltwasserbäder als Regenerationsmassnahme an?

Simon Trachsel, Patrik Noack

Wann?

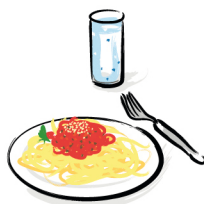


Zieleinlauf



Rehydratation

nach 0–30 Min.



Feste Mahlzeit

nach 60 Min.



Passive Regenerationsmassnahmen wie Kaltwasserbäder

nach 2 h



Schlaf

Wie?



Wassertemperatur

- Bei Teilkörperanwendung: 5–15 °C
- Bei Ganzkörperanwendung: 10–15 °C

Effekte von Ganzkörperanwendungen scheinen grösser als von Teilkörperanwendungen

Anwendungsdauer

- Daueranwendung: 5–15 Min.
- Intermittierende Anwendung: 5 × 1 Min., 5 × 2 Min., ...

Wahl der Anwendungsdauer je nach Vorliebe

Verschiedene Regenerationsmassnahmen kombinieren

Trainingseffekt beeinträchtigt?



Kaltwasseranwendung direkt nach **Ausdauertraining**

Keine grosse Beeinträchtigung zu erwarten



Kaltwasseranwendung direkt nach **Krafttraining**

In Literatur nicht geklärt



Regenerationsmassnahmen richtig priorisieren

Bei Regenerationsmassnahmen unterscheidet man je nach Sportart verschiedene Prioritätsstufen. Die wichtigsten Massnahmen sind Schlaf und Ernährung. Sie werden gefolgt von aktiven Regenerationsmassnahmen (z. B. Auslaufen) und erst an vierter Stelle folgen passive Massnahmen wie Kaltwasserbäder.

Sportartspezifisch und Individualität berücksichtigen

Bedürfnisse, Anwendungen und Reaktionen auf Regenerationsmassnahmen sind sehr sportspezifisch und hochgradig individuell.

Regeneration – genau wie das Training – systematisch planen

Kaltwasseranwendungen sollten, wie alle anderen Regenerationsmassnahmen, Teil eines umfassenden Regenerationskonzepts einer Athletin/eines Athleten sein.