

Wissenschafts café Graubünden

Regeneration im Langlauf- und Ausdauersport

Samstag, 7. März, 13.30 Uhr

Hotel Allegra, Via Maistra 171, Pontresina (gegenüber Bühne Engadin Skimarathon-Village). Eintritt frei

Viele Sportlerinnen und Sportler glauben nach wie vor, dass Fortschritt im Training selbst entstehe. Das ist ein Irrtum. Training setzt lediglich den Reiz. Die Anpassung, also Kraftzuwachs, Ausdauersteigerung, mentale Stabilität, findet in der Erholung statt. Physiologisch bedeutet Training zunächst immer Stress: Muskelfasern werden beschädigt, Energiespeicher geleert, das Nervensystem ermüdet, Stresshormone steigen an. Erst in der Regeneration repariert und verstärkt der Körper diese Strukturen. Bleibt diese Phase aus oder ist sie unzureichend, bleibt auch der Fortschritt aus – oder kehrt sich sogar ins Gegenteil um. Leistungsfähigkeit entsteht daher nicht durch maximale Belastung, sondern durch den Wechsel von Belastung und Erholung. Aktive wie passive Regeneration muss in jede Trainingsplanung einfließen.

«Regeneration ist genauso wichtig wie Training»

Über Regeneration im Langlaufsport diskutieren miteinander und mit dem Publikum:

Nicole Gerwig Steiger,

Sportphysiotherapeutin, Mitinhaberin
Sportphysiobase Engiadina

Josef Hayoz, PhD, Senior Manager
MedTech und Experte für Sensor-
Technologie

Thomas Mullis, Ausdauersport-Experte,
BLACKROLL Country Manager Schweiz

Moderation: Barbara Haller Rupf,
Geschäftsführerin Academia Raetica

Veranstaltende

Mit freundlicher Unterstützung