



*Das TYB Trainings Programm kann an deiner Substanz zehren. Deshalb ist eine gute Regeneration zwischen den Trainingseinheiten ebenso wichtig wie das Training selber*

## Adaption – Anpassung des Körpers nach dem Training

Die körperlichen Anpassungen, die wir mit dem Body Weight Training beabsichtigen, erfolgen nicht im Training selber, sondern in der Zeit dazwischen - wo sich dein Körper erholt. Darüberhinaus gibt es noch zahlreiche Methoden, um die Regeneration zu unterstützen.

## Regenerationsmethoden

Durch Massagen, Saunagänge, Dehn und [Mobilisationsübungen](#) lässt sich die Durchblutung in der Muskulatur steigern, und die Regeneration beschleunigen. Wichtig! Immer genügend Wasser trinken, um die Stoffwechselabfälle aus den Muskeln und Faszien zu spülen, die durch das Training entstehen.

## Ernährung

Ein weiterer wichtiger Faktor für eine gute Regeneration ist die Ernährung. Eine vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung (wie im AYB Konzept beschrieben) ist optimal. Wichtig ist dabei den Körper mit ausreichend Mineralien und Spurenelementen zu versorgen (Säure-Base Haushalt). Am Besten dafür eignen sich NEM mit den richtigen Inhaltsstoffen. (z.B. RESTORATE von FitLine)

**Speicher auffüllen nach dem Training:** Die ersten 45 Minuten nach einem Workout sind eine sehr sensible Phase deines Körpers, in der du deine Regeneration durch Zufuhr der richtigen Nährstoffe positiv beeinflussen kannst. 1. Wiederauffüllen des reduzierten Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalts 2. Wiederaufbau von zerstörtem Muskeleiweiß durch Proteinshakes oder BCAA's.

**Alkohol:** Da Alkohol ein Zellgift ist, sollte der Konsum von Alkohol in der ersten Zeit unmittelbar nach der Belastung unbedingt vermieden werden, da es die Regeneration zum Teil massiv behindert sowie Anpassungen völlig zunichte machen kann.

**Blaues Licht:** 2-3 Stunden vor dem schlafen gehen solltest du keine Arbeiten am Computer oder Laptop mehr machen und nicht zulange mit dem Handy spielen, denn das blaue Licht welches du durch diese Geräte über dein Augen empfängst, kann deine Schlafqualität negativ beeinflussen.

**Schlafen:** Der wichtigste Faktor für eine gute Erholung ist der Schlaf. Nur wenn wir gut und ausreichend schlafen, kann sich der Körper voll und ganz erholen und ungestört und effizient jene Stoffwechselprozesse aktivieren, die unsere Energietanks wieder füllen. Versuche deshalb täglich mind. 7-8 Std. qualitativ hochwertigen Schlaf zu bekommen! Schlafmangel kann Störungen im Stoffwechsel auslösen, so dass der Körper die Fettdepots im Schlaf nicht mehr effizient abbauen kann.

## Links & Infos zu diesem Thema

- [10 Tipps zur Entspannung](#)
- [17 Entspannungsübungen](#)
- [Meditieren leicht gemacht](#)
- [Entspannungsübung zum einschlafen](#)