

Workshop

Leistung & Regeneration

UBS Health Forum 2013

Hohe Leistung kann langfristig nur auf einer stabilen Gesundheit erzielt werden. Dazu braucht es genügend Regeneration.

Der menschliche Körper gleicht einer Batterie, die immer wieder aufgeladen werden muss.

Die Ansprüche an die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit sind in den letzten 20 Jahren gestiegen. Das gilt für den Sport als auch für den beruflichen Alltag.

Das vegetative Nervensystem steuert autonom die Funktion im Innern des Körpers. Dabei wird zwischen dem Stressnerv (Sympathikus) und dem Erholungsnerv (Parasympathikus) unterschieden. Die beiden arbeiten wechselseitig. Ist der eine aktiv, wird der andere gedämpft.

Unsere Kultur ist Sympathikus fixiert. Durch die erhöhten Ansprüche der Moderne droht eine Dysbalance. **Vielen gelingt es nicht mehr sich ausreichend zu regenerieren.**

Beim Fc Thun ist das regenerative Konzept ein wichtiges Element in der Trainingssteuerung, denn

Training und Erholung müssen eine Einheit bilden.

Schlaf ist einer der wichtigsten Erholungsparameter. Ernährung und Bewegung sind weitere wichtige Pfeiler. Darüber hinaus sind Freunde, Familie und der Spass wichtige Elemente für ein glückliches, gesundes und sinnerfülltes Leben.

Ihre Bemerkungen: