

Regeneration

Zu jeder Sportart gehört nicht nur eine passable Vorbereitung, sondern auch die dementsprechende Nachbereitung, bei der man die körperliche Funktionsfähigkeit wieder herstellt. Dies kann man auf völlig unterschiedliche Art und Weise machen. Auf dieser Seite sollen einige Möglichkeiten dargestellt werden. Unter den Oberbegriffen findet man die genauere Beschreibung.

Sauna

- [Wirkungen auf Körpertemperatur](#)
- [Wärmeabwehr des Körpers](#)
- [kurz und heiß](#)
- [Abkühlphase](#)
- [Wirkung auf den Körper](#)
- [Sauna gegen Muskelkater](#)
- [Fehlerquellen beim Saunabaden](#)
- [gesundes Saunabaden](#)

Massage

- [Grundsätze der Massage](#)

sonstiges

- Kopf frei durch Laufen
- [Jacobsen-Entspannung](#)

Downloads zum Thema

- [Vitamine.pdf \(548003 Downloads \)](#)
- [Verletz.pdf \(430708 Downloads \)](#)