

# CHECKLISTE

## REGENERATION



### 5 TIPPS ZUR REGENERATION NACH DEM SKIFAHREN

#### TIPP 1: WARM UP & COOL DOWN

- 6-8 Wochen vor Saisonstart, 4-5x pro Woche für 20 Minuten Ski-Gymnastik
- Nach dem Skifahren die noch warmen Muskeln dehnen & stretchen

#### TIPP 2: WECHSELDUSCHE & SAUNA

- Kalte & warme Wechseldusche zur Förderung der Durchblutung
- 1-2 Saunagänge a 15 min bei max. 60° Grad

#### TIPP 3: WARMHALTEN

- Kurzes Aufwärmtraining vor dem ersten Schwung
- Skiunterwäsche tragen, um den Körper warm zu halten

#### TIPP 4: Ausruhen

- Ausgiebige Mittagspause, zum Erholen und Stärken
- Gesunde & ausreichend lange Nachtruhe zur vollständigen Regeneration
- Auf Signale des Körpers hören: bei Bedarf Ruhetag einlegen

#### TIPP 5: GESUNDES ESSEN & TRINKEN

- Ausreichend Trinken: mind. 2l Flüssigkeit pro Tag
- Ausgewogene Mahlzeiten mit viel Proteinen boostern die Muskeln