

Nach unseren Tipps zur Vorbereitung von Hauptwettkämpfen möchten wir Dir heute aufzeigen, wie Du Deine Erholung nach einem Wettkampf beschleunigen kannst. Denn "nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf". Will heißen, je besser Du Dich erholst, desto schneller kannst Du die Vorbereitung Deines nächsten Ziels in Angriff nehmen und mit Trainingsreizen wieder Akzente setzen. Umgekehrt: Wer in der Nachbereitung eines Wettkampfs sündigt, braucht viel länger Zeit, bis er wieder normal trainieren kann.

Befolge diese Tipps und Dein nächster Wettkampf wird ein Erfolg:

1. Fülle unmittelbar nach dem Zieleinlauf Deine **Flüssigkeitsspeicher**.
2. Konsumiere wenn möglich innerhalb der ersten halben Stunde nach Zieleinlauf einen **Regenerationsshake**, eine Banane oder einen Sportriegel.
3. Führe ein 10- bis 20-minütiges **Auslaufen** durch. Ausnahme: Nach Marathons darfst Du Dich auf die faule Haut legen.
4. Ziehe **Kompressionssocken** an für eine Aktivierung des Lymphsystems.
5. Nimm rund 2 Stunden nach der Belastung eine vollwertige, kohlenhydratreiche, leicht verdauliche **Mahlzeit** zu Dir.
6. Hemme mit einem **Kaltwasserbad** die Entstehung von Entzündungsreaktionen.
7. Belohne Dich mit etwas, worauf Du die letzten Tage und Wochen verzichtet hast. Diese **Belohnung** wirkt häufig Wunder.
8. Achte auf genügend **Schlaf** in den Tagen nach einem Wettkampf.
9. Gönn Dir 2-3 Tage nach dem Lauf einen **Wellnessabend**, mit warmen Bädern, Sauna und eventuell einer Massage.
10. Befolge Deinen [Trainingsplan](#) mit **reduziertem Training** in der Woche nach dem Wettkampf.