

OPTIMALE REGENERATION IM LEISTUNGSSPORT

Wie Du die letzten Prozent
aus Dir rausholst!



Erholung ist eine Fähigkeit!

Regeneration ist im
modernen Leistungssport
eine unterschätzte Säule
für optimale Performance.

SCHLAF

Zaubermedizin der
Leistungssteigerung?



Was brauchen Athleten?

Optimum Training



Maximum Recovery

Erholung
Heilung

Schlaf

Energy
Reload



Optimum Performance

Studien bestätigen:

Schlechter Schlaf

- Einschränkung der Leistungsfähigkeit in Schnelligkeit und Ausdauer
- Energieeinbrüche im Spiel oder Wettkampf
- Konzentration- und Reaktionsfähigkeit verringert
- Neue Bewegungsmuster werden vermindert abgespeichert
- Stresslevels erhöht sich
- Negative metabolische Auswirkungen
- Vermehrt strategische Fehlentscheidungen
- Verletzungsanfälligkeit kann steigen

Guter Schlaf

- Steigert die generelle Belastungsfähigkeit
- Erhöht die körperliche Performance
- Verbessert Präzision und Genauigkeit im Sport
- Macht mental resilienter und stärker
- Zufriedenheit und Wohlbefinden steigt
- Optimiert Stoffwechselprozesse

How does Austria sleep?

Studie von 2019 (~1000 Teilnehmer)

+40% schlafen "schlecht" bis "sehr schlecht"

+70% haben Durchschlafprobleme

+50% haben Einschlafprobleme

Die Gründe:

1. Mangelhafte Belastungssteuerung
2. Fehlende Planung der Regeneration

Eine Studie an einem brasilianischen Fußball- Team zeigt:



Schlechter Schlaf Guter Schlaf

—
Knie und
Knöchelverletzungen:

3

1

Verletzungen durch
Muskelschwäche

9

0

Muskelzerrung:

27

1



Optimierung & Steigerung

Versorgung & Erholung

Viele Athleten sind in einem ***DAILY JETLAG***

Der Grund ist oft:

- unnatürliche Routine vor dem zu Bett gehen
- Hohes Stresslevel
- Mangelnde Ruhe und Erholungszeiten
- Unterversorgung mit Nährstoffen
- unpassende Schlafzimmereinrichtung
- Häufige Nutzung von Smartphone & Co



Studie: Basketball



▶ Schlafsteigerung Ø 6,6 → 8,5 Stunden

Laufzeit ca. 6 Wochen

- Sprintzeit 16,2 auf 15,5 Sekunden verbessert
- Wurf und Dreipunkt-Wurf um über 9% verbessert
- subjektive Müdigkeit um 80% verbessert
- Reaktionszeit & Laune verbessert

Studie: Tennis



▶ Schlafsteigerung Ø 7,14 → 8,85 Stunden

Laufzeit ca. 1 Woche

- Abnahme der subjektiven Müdigkeit
- Aufschlaggenauigkeit stieg um über 14%

Studie: Rugby



▶ 10 Stunden Schlaf/Nacht

- Schlaf wurde im Ø um 18 Min länger
- Einschlafzeit von 13 auf 7,9 Min reduziert
- Reaktionszeit um 8 ms verbessert
- Fehlerhäufigkeit von 2,6 auf 0,8 reduziert

Studie: Triathlon

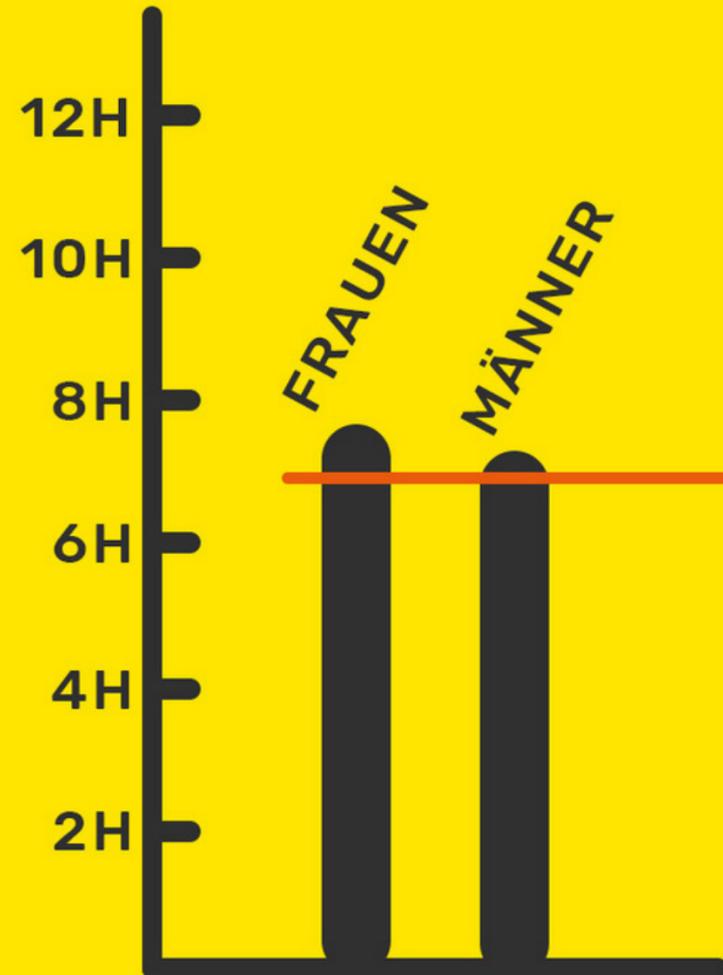


▶ Schlaf-Verkürzung um 1 ½ bis 2 Stunden

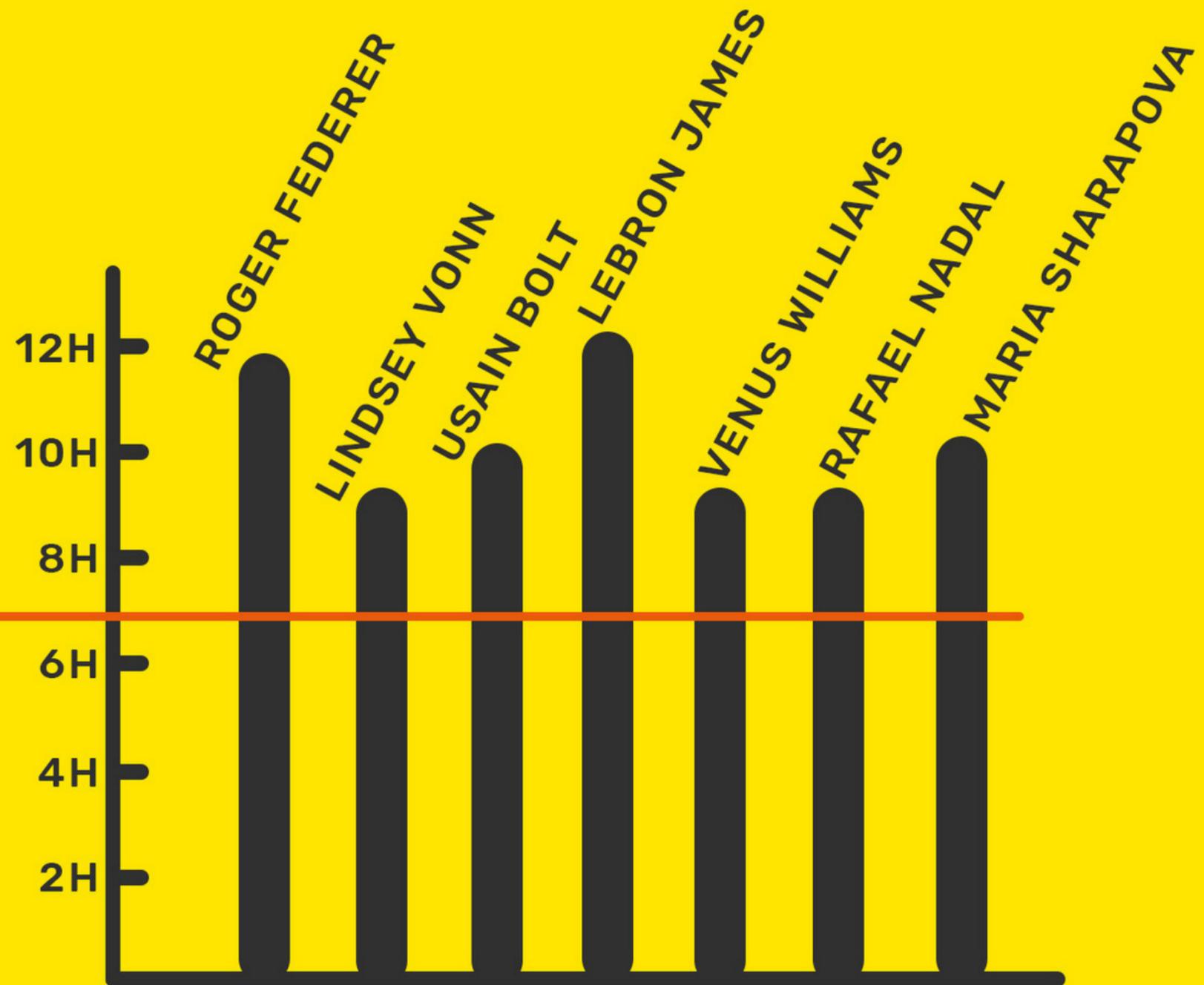
- Leistungsreduktion um 3%
- Leistungsabfall an Tag 2 und 4 im Vergleich zu Tag 1

▶ Schlaf-Verlängerung um etwa 1 ½ Stunden

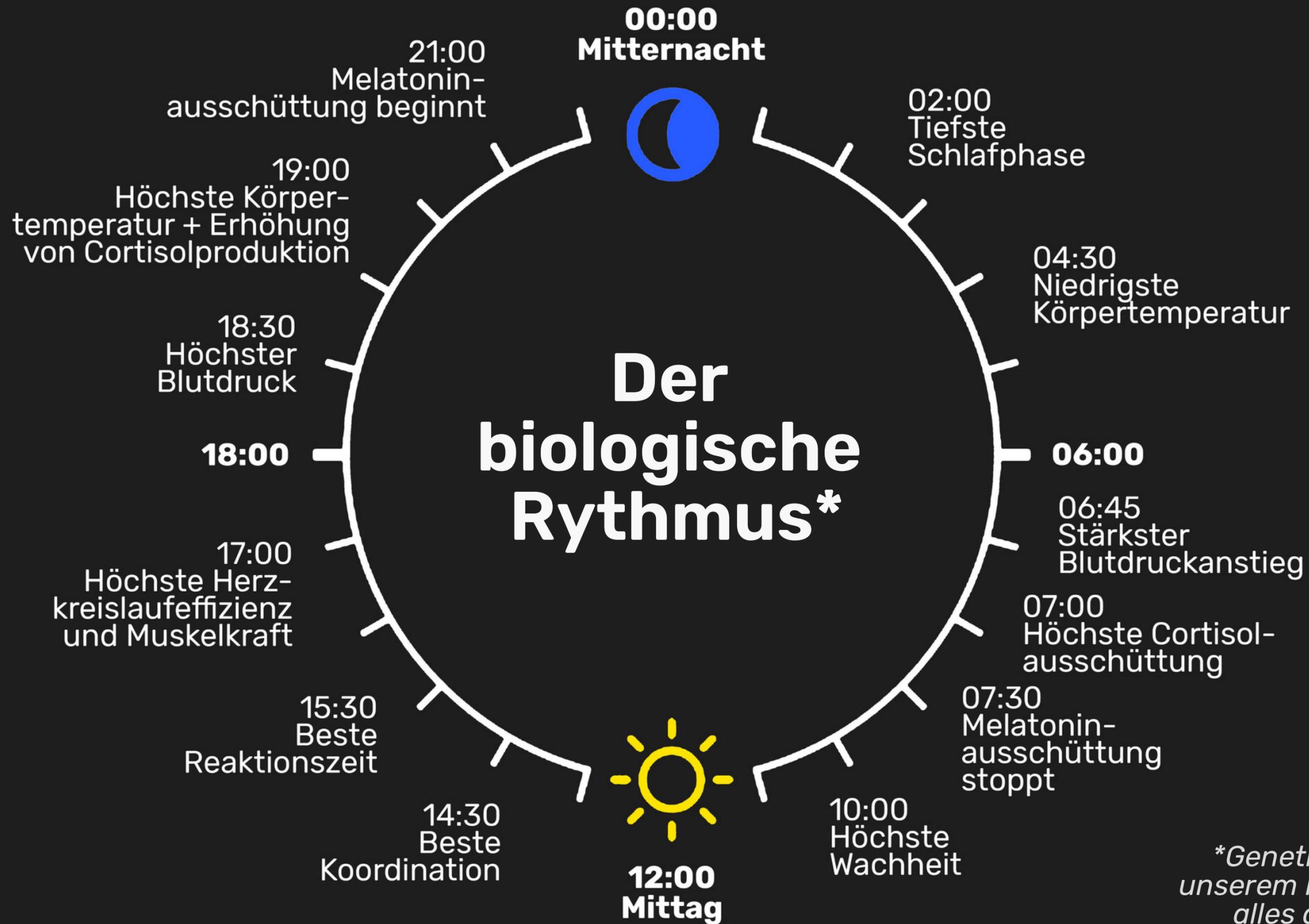
- **Leistungssteigerung um 3%**
- Kein Leistungsabfall



Wie schläft die
Semi-Elite im \emptyset ?



Wie schläft die
Welt-Elite im \emptyset ?



**Genetische Uhren in unserem Körper geben für alles den Takt vor.*

ITS ALL ABOUT ENERGY

Ideale Nährstoffversorgung
für optimale Leistung!



Studien zeigen:

Eine optimale Kalorien und Kohlenhydratzufuhr:

- verringert **Müdigkeit** und ermöglicht **Leistungserbringung** trotz kurzen Regenerationszeiten (etwa im Turniermodus oder Trainingslager)
- verbessert **intermittierendes Training** mit hoher Intensität (z.B. Sprint-Intervalle)
- verbessert die **Schussleistung** und das Passspiel = Genauigkeit
- steigert die **Kapazität** für lange Laufdistanzen
- ermöglicht ein höheres **Durchschnittstempo** beim Lauf
- ermöglicht die **Leistungsversorgung** bis zum Ende der Ziel-Belastung



OPTIMALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

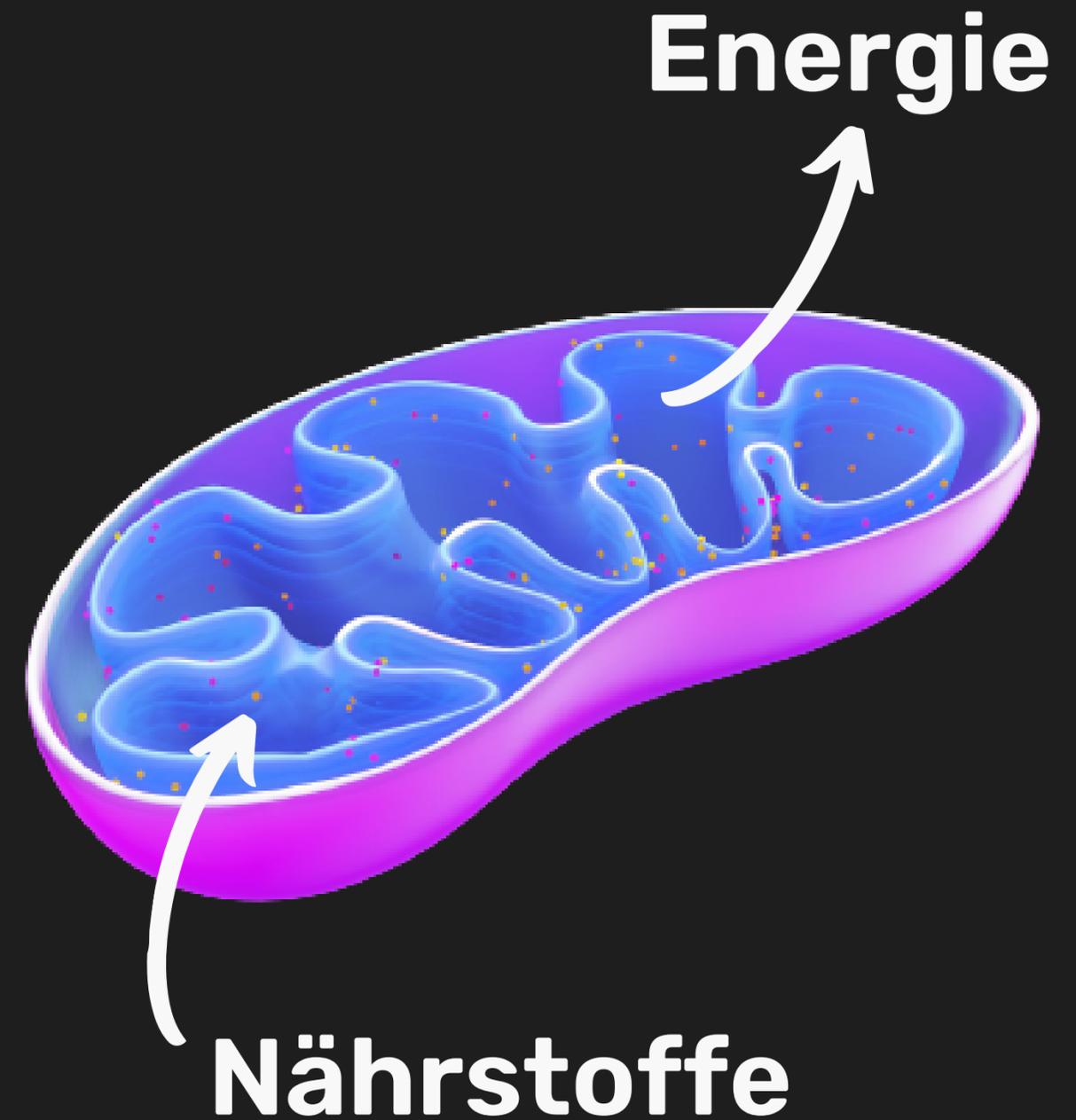
...entfaltet unser Körper bei etwa 37° Grad. Hier ist ein großes Potential in der Trainingssteuerung zu finden!

Die meisten Spieler
in schnellkräftigen Sportarten
weisen ein Defizit von **500 bis
1000 Kalorien pro Tag** auf!



IT'S ALL ABOUT ENERGY!

Energieproduktion auf
Zellebene ist der biologische
Schlüssel zu einer besseren
Erholung und mehr Leistung!



*"Um das persönliche Optimum zu erreichen,
sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll!"*

▶ **MAXIMIERUNG DER
ERHOLUNGSKAPAZITÄT**

- Verbesserung des Schlafes
- Zelluläre
Regenerationskapazität
erhöhen
- Stoffwechselprozesse
fördern

▶ **OPTIMIERUNG DES
LEISTUNGSNIVEAUS**

- Körpereigene Energieproduktion
erhöhen
- Schnellkraft und Ausdauer
verbessern
- Kognitive Leistungsfähigkeit
fördern



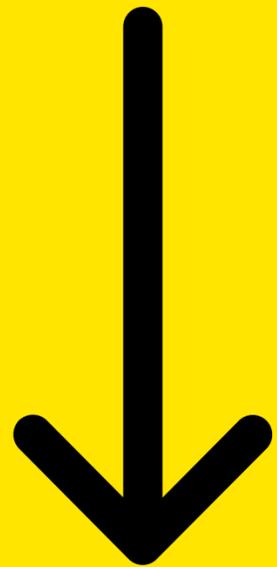
Eisbaden - Mythos oder Wunderwaffe?



Kälte-Therapie sollte Teil eines modernen
Regenerations-Managements sein!

Studien zeigen:

Kälteanwendung vor und im Training erhöht den Leistungsspielraum der Athleten!



- Müdigkeit
- Körperkerntemperatur
- Muskelkater
- Schwellungen



- "ready to play"
Einsatzbereitschaft
- Physische Erholung
- Stimmung und
mentale Stärke
- Energie-Management

Hilft Kälte in allen Leistungsbereichen?

Im Dschungel der Kühlmethoden:

- Eiskalte Sportdrinks
- Kältebäder
- Kälte- oder Wechselduschen
- Kältekammer bzw. Cryosauna
- Kältewesten und -hosen



Man gewinnt nicht durch Zufall, sondern durch Planung!

Richard Staudner

Performance Optimizer & Biohacker



**Vereinbaren wir jetzt
einen Workshop oder
Coaching-Termin!**

info@richardstaudner.at

+43 699 1010 2005

Richard Staudner

Besuche meinen *Blog* und meinen *Podcast*, um mehr zur optimalen Performancesteigerung im Leistungssport zu erfahren!

www.richardstaudner.at