

HUPSI Kaufmann
Lauftrainer & Gesundheitstrainer
www.gesundheitstrainer-berlin.de
www.hupsi.de
0151-40025694
info@hupsi.de

Nach dem RENNSTEIG 2017 ist vor dem nächsten Lauf

Wenn du am Sonntagmorgen nach dem RENNSTEIG aufwachst und durch die Gegend humpelst bist du schon verwundert, da ja am Samstagabend noch alles in Ordnung war. Ich schaute schon sehr verwundert als ich einen dicken linken Haxen am Sonntag hatte. Jedoch wusste ich sofort, mit Flossing bekommst du das hin.

Früher hätte ich auch gesagt, dass ich mal eine Packung aus der Gefriertruhe nehme und kühle, das Bein hochlege und halt die P.E.C.H. – Formel durchziehe, heute sage ich ALLES HUMBUG (=gibt etwas vor was richtig erscheint, isstes aber nicht (=kommt vor im Lied der Fantastischen Vier).

Also begann ich mit gezielter Kompressionsarbeit, zog z.B. die Kompressionssocken auf der Heimfahrt an. Zu Hause machte ich dann drei Tage lang je 5-mal Flossing und kann heute wieder rumspringen wie ein Frosch, äh- ich meinte Ente. Zack die Bohne.

Muskulär bin ich nur leicht müde und habe die erste Woche nach dem Lauf wie immer nur Mobilitytraining, Bodyweighthtraining, Faszienrolle und Rückenübungen gemacht. Unser Körper ist auf 100 Jahre und mehr ausgelegt, aber nur wenn wir ihn in das Zentrum unseres Tuns stellen, ohne dass das alles heilig sehen.