

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>5</b>
<b>1 Das REGman-Projekt</b> .....	<b>7</b>
<b>2 Regenerationsbedarf im Sport</b> .....	<b>13</b>
<b>3 Messung von Erholtheit, Ermüdung und Regenerationsbedarf</b> .....	<b>17</b>
3.1 Einfache motorische Tests .....	19
3.2 Laborwerte .....	23
3.3 Psychometrie .....	24
3.4 Sonstige Verfahren .....	26
3.5 Genauere Beurteilung durch Individualisierung .....	28
<b>4 Regenerationsfördernde Maßnahmen</b> .....	<b>31</b>
4.1 Aktive Erholung .....	37
4.2 Nachdehnen .....	43
4.3 Kaltwasser .....	47
4.4 Kompressionsbekleidung .....	51
4.5 Sauna .....	57
4.6 Sportmassage .....	61
4.7 Foam-Rolling .....	65
4.8 Schlafmanagement .....	69
4.9 Powernapping .....	73
4.10 Psychologische Entspannungsstrategien .....	79
4.11 Musik .....	85
4.12 Sonstige Verfahren .....	89
4.13 Fazit .....	93
<b>5 Zukunftsperspektiven</b> .....	<b>97</b>
5.1 Wearables im Sport .....	99
5.2 Verfügbare Systeme .....	99
5.3 Technologische Entwicklungen .....	100
5.4 Ausblick: Regenerationsmanagement und Wearables .....	101
<b>6 Zusammenfassung und Schlussfolgerungen für die Praxis</b> .....	<b>103</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>111</b>
<b>REGman-Publikationen</b> .....	<b>119</b>
<b>Kooperationspartner</b> .....	<b>121</b>